

# علمِ ریکی

اورندہ ہوائیں ریکی کے موضوع پر پکیلی جامع اور مفصل کتاب  
ریکی سے علاج کی گائیڈ کے ساتھ

مرچو

ہے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

ریکی ماہر  
انجمن احمد

# علمِ ربکی

اردو زبان میں ربکی کے موضوع پر پہلی جامع اور مسلسل کتاب  
ربکی سے تعلق رکھنے والے علم کے ساتھ

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔ آمین

مرچو  
انجمنِ احرار

# فہرست عنوانات

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۲۱	۸ ڈاکٹر سوئی کے مرتب کردہ اصول	۸	انتساب
۲۲	۹ اصول نمبر ۱	۹	پیش لفظ
۲۳	۱۰ خوشی حاصل کرنے کا راز	۱۰	اعتراف
۲۳	۱۱ روحانی دوا تمام بیماریوں کی	۱۱	تعارف
۲۳	۱۲ صرف آج کے لئے	۱۲	عرض ناشر
۲۳	۱۳ غصہ مت کریں	۱۳	ریکی کا تعارف
۲۳	۱۴ فکر مند نہ ہوں	۱۴	ریکی کیا ہے؟
۲۳	۱۵ احسان مند ہوں یا مشکور	۱۵	ریکی کی تاریخ
۲۳	۱۶ مستقل مزاجی کے ساتھ کام کریں	۱۶	ریکی مغربی ممالک میں
۲۳	۱۷ اور دوسروں سے اچھا سلوک کریں	۱۷	ریکی پاکستان میں
۲۳	۱۸ ریکی کے اصول کا دوسرا پہلو	۱۸	ریکی ایک مؤثر طریقہ ہے
۲۳	۱۹ صرف آج کے دن میں غصہ نہیں	۱۹	علاج ہے
۲۳	۲۰ کروں گا	۲۰	ریکی طاقتور اور لطیف طریقہ
۲۳	۲۱ اصول نمبر ۲	۲۱	علاج ہے
۲۳	۲۲ صرف آج کے دن میں فکر مند نہ	۲۲	ریکی سیکھنا بہت آسان ہے
	ہوں گا	۲۲	ریکی کے اصول یا ریکی کے متعلق

## علم ریکی

جلال الحق بنی ناصر محفوظ

کتاب کا نام علم ریکی

مولف انیس احمد

اہتمام سید منعم فرید 0313-2800052

مرکز مکتبہ 0300-2327094

تعداد ایک ہزار

طابع فرید پبلشرز

قیمت

فہرست فرید پبلشرز شاپ نمبر 12، مبارک محل، نزد مقدس مسجد، اردو بازار، کراچی۔ فون: 2770057  
E-mail: mdfaridbooks@hotmail.com Cell : 0345-2360378

۲۵	اصول نمبر ۳	منہات زندگی کی بنیاد ہے	۲۵	اصول نمبر ۴	صرف آج کا دن شکر گزار بنوں گا
۲۵	۳۰	سائنس پورے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے	۲۵	۳۱	صرف آج کے دن اپنا کام ایمان داری سے کروں گا
۲۵	۳۱	اکثریت سینے کے عضلات استعمال کرتی ہے	۲۵	۳۲	اصول نمبر ۵
۲۵	۳۲	سائنس لینے کا قسمی (ڈی افرام) طریقہ	۲۵	۳۳	صرف آج کے دن رحمت بنوں گا
۲۶	۳۳	قسمی سائنس صحت کیلئے بہتر ہے	۲۶	۳۴	ریکی کا صحت مند کرنے کا نظام
۲۷	۳۴	قسمی سائنس کا طریقہ	۲۷	۳۵	پانی کی شفا کی قوت یا شفا یاب کرنے کی صلاحیت
۲۷	۳۵	چند اہم نکات	۲۷	۳۶	پانی کے متعلق چند حقائق
۲۷	۳۶	انسانی میڈیٹیشن کا نظام	۲۷	۳۷	آپ کو اس کی اشد ضرورت ہے
۲۸	۳۷	بارہ بنیادی میریٹن یا راستے	۲۸	۳۸	پانی ایک سوٹر دوا ہے
۲۸	۳۸	ریکی اور میریٹن	۲۸	۳۹	زیادہ سے زیادہ پانی پیجئے اور
۲۸	۳۹	ین یا نگ	۲۸	۴۰	صحت مند رہئے
۲۹	۴۰	ہالورڈ یا نمبر	۲۹	۴۱	فہم کوئی بھی مانع نہیں
۲۹	۴۱	اپنی صحت کو زیادہ سے زیادہ بہتر کیسے کر سکتے ہیں؟	۲۹	۴۲	ابھی بھی دیر نہیں ہوئی
۲۹	۴۲	ہالورڈ کی مختلف پرتیں یا سطحیں	۲۹	۴۳	ریکی اور پانی
۳۰	۴۳	طبیعی جسم	۳۰	۴۴	سائنس کی دنیا
۳۰	۴۴	اتھری جسم	۳۰	۴۵	صحیح طریقے سے سائنس لینا صحت

۲۳	۵۰	ہالورڈ کی جذباتی قسم	۲۳	۵۱	ریکی اور پکاراز
۲۳	۵۱	ہالورڈ کی ذہنی قسم	۲۳	۵۲	پکاراز کے سات جسمانی مراکز
۲۳	۵۲	ہالورڈ کی آسٹل قسم	۲۳	۵۳	پکاراز اور جسمانی اعضاء
۲۳	۵۳	ہالورڈ کی اتھری حالت	۲۳	۵۴	میریٹن (ایک زبردست مشاہدہ)
۲۳	۵۴	ہالورڈ کی آسانی حالت	۲۳	۵۵	کاربنائے کی سائنس
۲۳	۵۵	تھراک جسم	۲۳	۵۶	ریکی میریٹن
۲۵	۵۶	ہالورڈ کی صفائی	۲۵	۵۷	مشاہدہ
۲۵	۵۷	انسانی نوروڈی نظام	۲۵	۵۸	چند اہم نکات
۲۵	۵۸	آٹھ نوروڈ	۲۵	۵۹	ریکی کی علامتیں یا نشانات
۲۶	۵۹	یہ نوروڈ (بارمونز) کیا کام کرتے ہیں؟	۲۶	۶۰	ذہنی اور جذباتی سبیل
۲۶	۶۰	بارمونز کی خرابی کے اثرات	۲۶	۶۱	صحت مند بننے کے شوق
۲۷	۶۱	پراسٹیکٹ گینڈ	۲۷	۶۲	نام۔ آ۔ را۔ شا
۲۷	۶۲	گوئیڈز	۲۷	۶۳	مطلب توازن
۲۷	۶۳	ہنگر یا ز	۲۷	۶۴	ریکی ماسٹر علامت
۲۷	۶۴	ایڈریٹل	۲۷	۶۵	ڈائی کومی
۲۸	۶۵	تھائی س گینڈ	۲۸	۶۶	ریکی سمبل یا علامت کو کیسے
۲۸	۶۶	تھائی رائیڈ گینڈ	۲۸	۶۷	انکیتھت کیا جاتا ہے؟
۲۹	۶۷	ہیٹل گینڈ	۲۹	۶۸	ریکی سے ہم آہنگ کرنا
۲۹	۶۸	ویچو ٹری گینڈ	۲۹	۶۹	ریکی لینے والے کا تجربہ
۲۹	۶۹	پکاراز اور نوروڈی نظام	۲۹	۷۰	مشہور ریکی ماسٹر کا ڈوسوئی



۶۵	جدید علم ریکی کے بانی مکاؤ سوئی	۸۵	ریکی علاج برائے الرجی
	کا انٹرویو	۸۶	دسمہ
۷۰	ریکی ماسٹر ڈاکٹر پائی کاشی	۸۷	Colic
۷۲	میڈم نکاتا	۸۸	Cerebral Palsy
۷۳	یوگا اور ریکی ماسٹر گرو شفیق راجپوت	۸۹	زکام و نزلہ
۷۶	یوگا اور ریکی ماسٹر میڈم ترتم اگنی خان	۹۰	ٹوٹی ہوئی ہڈیاں
۷۷	پاکستان کے چند مشہور ریکی ماسٹر	۹۱	ضروری احتیاط
۷۸	یوگا اور ریکی ماسٹر پرو فیسر ڈاکٹر معین حسین	۹۲	دور سے بھر پور جنس
۷۹	ایک تنہیدی جائزہ	۹۳	ابتدائی اور چانوی
۸۰	گرینڈ ریکی ماسٹر	۹۴	ذیابیطس
	پاکستان میں ریکی، پنا ٹوم اور یوگا کا مستقبل	۹۵	ڈیجیٹیشن
	ریکی ایک احتیاطی دوا کے طور پر	۹۶	ایگزیرجیا
۸۲	استعمال ہو سکتی ہے	۹۷	خوف
۸۳	یہ ایک صحت مند کرنے کا قدرتی طریقہ کار ہے	۹۸	عضلات کا درد
	بہتر یوں کے علاج	۹۹	مرگی
۸۳	ہاتھ رکھنے کی پوزیشن (تصویر)	۱۰۰	پیشاب یا مثانہ کے مسائل
۸۴	ریکی علاج برائے کیل مہاسے	۱۰۱	سر کا درد یا در دہشتیہ
		۱۰۲	منشی
		۱۰۳	پتہ کے مسائل
		۱۰۴	ہائی بلڈ پریشر

مرچو

والدین پر رحم فرما ..... آمین

## پیش لفظ

علم ربی پاکستان میں کافی تیزی سے مقبول ہو رہا ہے اور اس علم کے سیکھنے اور سکھانے والوں کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ اس موضوع پر اردو میں بہت کم مواد ہے یا یوں کہہ لیں کہ نہ ہونے کے برابر ہے۔ دوسرے مابعد الطبیعات موضوع یعنی یوگا، مینا نوم اور ٹیلی پتھی وغیرہ پر کافی مواد موجود ہے، لیکن علم ربی اس سلسلے میں کچھ کمی کا شکار ہے۔ اس موضوع پر لکھنے کی تحریک فرید جابر شہزاد سید فرید حسین نے دی۔ میں نے اس کتاب میں ربی کی تاریخ، ربی کی تعریف، شفا یاب کرنے کا طریقہ کار، انسانی جسم میں توانائی کے مراکز جن کو ہم چکر کہتے ہیں، بین یا جگ کی خصوصیات اور اس کے علاوہ ربی پاکستان میں کب شروع ہوئی اور کیسے شروع ہوئی؟ اس کے علاوہ ہمارے سانس لینے کا طریقہ اور پانی کے ربی پراثرات کو بھی تحریر کیا ہے۔ ربی کی ملائیں اور اس کی میڈیٹیشن بھی کتاب میں شامل ہیں۔ مزید ربی کیسے صحت مند کرتی ہے اور جسم میں کیسے سفر کرتی ہے اور اس کے علاوہ ربی کے بانی ماسٹر سوئی، ماسٹر ڈائمنز ہائی کاشی، میڈم نکاتا اور میرے ربی ماسٹر گرو شفیق راجپوت کی شخصیت پر روشنی ڈالی اور سب سے اہم ترین مختلف بیماریوں میں کن مقامات پر ربی دینی چاہئے اس کی عمل ربی گائیڈ دینی ہے جو کہ علم ربی کے ماسٹروں، صیقل زد اور دلچسپی رکھنے والوں کے لئے بہت فائدہ مند ہوگی۔ یہ کتاب اردو زبان میں پہلی جامع اور مستند تالیف ہے اور امید ہے کہ اس کو کافی پسند آئے گی۔

ربی ماسٹر انیس احمد

## انتساب

عظمیٰ

فائزہ

اے مالک مقدس میرے والدین

اور

زُنیرا

کے

نام

## اعتراف

اس کتاب کو تحریر کرنے میں مندرجہ ذیل لوگوں کا

بے حد ممنون اور مشکور ہوں

پیارے بیٹی نما بہن

عظمیٰ صدیق

یوگا کرو جنتاب شفیع راجپوت

مسز نرم الہی خاں

فرید حسین

اور محمد زبیر

انیس احمد

اے اللہ پاک

میرے ہاتھوں

کو دست شفاء

بنادے

آمین۔

## تعارف

ریکی ماسٹر انیس احمد ایک پروفیشنل ہیں اور ایک ایکسپورٹ گروپ کے بینکنگ، فنانس اور انشورنس ڈیپارٹمنٹ کے ہیڈ ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، مینڈالیم اور ریکی ان کے مشاغل ہیں۔ ان علوم کی باقاعدہ شوقیت کورسز کیے ہوئے ہیں۔ فارغ اوقات میں یوگا سکھاتے ہیں۔ ریکی میں ریکی ماسٹر ہیں۔ اس سے پہلے علم یوگا کے متعلق بھی ایک کتاب تالیف کر چکے ہیں۔

## ACKNOWLEDGEMENT

I am thankful and grateful to

Reiki Master **Goran**

who has granted me official permission

to publish Reiki treatment guide

which will be helpful and useful

to the Reiki Healers and Masters

and extremely beneficial

to Human Beings.

Thanks  
**Goran**

## عرض ناشر

علم ریکی کے حوالے سے سنا تو کافی تھا لیکن اس علم کے متعلق اردو میں بہت کم مواد دستیاب تھا بلکہ یوں کہہ لیں کہ نہ ہونے کے برابر تھا تو میں نے انیس بھائی لیے اس موضوع پر لکھنے کا اصرار کیا۔ اس کتاب میں انہوں نے حتی الامکان تمام پہلوؤں پر روشنی ڈالی ہے بطور سب سے بڑھ کر بیماریوں کی ریکی گائیڈ ہملرز اور ماسٹروں کے لئے بہت مفید ثابت ہوگی۔ مجھے خوشی ہے کہ اردو زبان میں میں اتنی مستند اور جامع کتاب تالیف کی گئی ہے۔

فرید حسین

## ریکی کا تعارف

### ریکی کیا ہے؟

جاپانی زبان میں اس سے مراد قوت حیات ہے۔ جس کو ہم کائناتی قوت بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ ایسی قوت ہے جو ہماری کائنات میں چاروں طرف پھیلی ہوئی ہے۔ کوئی اسے اجتر نور اور کوئی پران کہتا ہے۔ ریکی ایک طرح کا متبادل طریقہ ہائے علاج ہے جس میں اس کائناتی قوت یا قوت حیات کو ریکی ہملرز یعنی ریکی دینے والے کے جسم سے چٹاپا بخوکیا جاتا ہے اور اس قوت کو اپنے جسم سے دوسرے شخص کے جسم میں اپنے ہاتھوں کے ذریعے منتقل کرتے ہیں اور اس کے جسم میں سفر کرتی ہوئی اس شخص کے ذہنی و جسمانی مسائل کو دور کر کے صحت مند اور تندرست کرتی ہے۔

ریکی انسانی جسم، دماغ اور روح کو شفا یاب، پُرسمرت اور پُر سکون کرتی ہے اور اس کے ساتھ ایک طمانیت، سرشاری اور خوشگوار احساس ہوتا ہے اور یہ علم ماحولیات سائنس سے تعلق رکھتا ہے۔

### ریکی کی تاریخ

اگر ہم تاریخ عالم پر نظر دوڑائیں تو یہ بات سامنے آئے گی کہ انسان شروما سے ہی غیر روایتی طریقہ کار کو اپنے آپ کو صحت مند کرنے کے لئے استعمال کرتا رہا ہے اس

میں جہز چھوٹے دم درو تعویذ گنڈے اور دوسرے ذرائع شام ہیں یہ شاید انسانی فطرت میں شامل ہے کہ وہ رواجی طریقہ کار کو بھی پشت ڈال کر اس قسم کے طریقہ کار سے فیض یاب ہو۔

دیکھنی کی تاریخ تو ہزاروں سال پرانی ہے کیونکہ اس طرح کے طریقہ کار تاریخ میں ذکر تو ضرور ملتا ہے چاہے مصر کی قدیم تہذیب ہو یا افریقہ کے جنگلی قبائل۔ هندوستان کی قدیم تاریخ ہو یا چین سب جگہوں پر اس قسم سے ملتے جلتے طریقہ کار ضرور ملیں گے لیکن یہ جلد ہی پانچویں صدی میں چائینی راہب ماسٹر سوئی نے دی اور اس کی ابتدا کچھ اس طرح سے ہوئی۔ جب ان سے ان کے طالب علموں میں سے ایک نے پوچھا کہ کیا ہم حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے صحت مندر کرنے کے طریقہ کار سے لوگوں کو صحت مندر کر سکتے ہیں اس سوال کا جواب ماسٹر سوئی کے پاس نہ تھا۔ لیکن ان کو اس بات کی کھوی لگائی کہ اگر طرف مائل کر دیا اور انھوں نے اس سوال کا جواب تلاش کرنے کی فحاشی کر ایک عام انسان کس طرح سے بغیر دوا کے صحت مندر کر سکتا ہے۔ اس سلسلے میں انھوں نے مختلف ملکوں کے دورے کئے اور خیر کار اپنی تحقیق میں کامیاب ہوئے اور ایسے قدیم مسکرت لہجہ میں ان طریقوں کو پالیا جس کی مدد سے انھوں نے گیان حاصل کیا اور اس طریقہ کار کی جدید شکل سے دنیا کو روشناس کرایا انھوں نے اپنی زندگی میں کئی لوگوں کو علم رکھی سکھایا اور محدود پیمانے پر دینی ماسٹر بنائے۔ کیونکہ یہ ایک عیسائی مشنری تھے اس لئے انھوں نے یہ کام انسانی خدمت کے جذبے کے تحت کیا اور اس سلسلے میں کسی قسم کا کوئی معاوضہ نہیں لیتے تھے۔

1926ء میں ان کے انتقال کے بعد ان کے شاگرد ڈاکٹر ہائی کاشی نے اس کام

لوگوں کا روایتی طریقہ کار کے ساتھ ساتھ روکی سے بھی علاج کرتے تھے۔ روکی کا یہ سفر 1940 میں ڈاکٹر ہائی کاٹی کے انتقال تک صرف جاپان تک محدود تھا اس کے بعد ان کی شاگرد میڈم ٹکٹا نے اس کا کام اگے بڑھایا اور لوگوں کو شفا یاب کرنا شروع کیا۔ میڈم ٹکٹا نے اپنی زندگی میں صرف 22 لوگوں کو روکی کی ماسٹر بنایا اور یہ ہی دو روکی ماسٹر تھے جنہوں نے روکی کو دنیا بھر میں پھیلایا۔ لیکن اسکے ساتھ ساتھ ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ روکی جعفر مرزا مالک میں پہنچی تو مغربی سائنسدانوں نے اس علم پر بہت تحقیق کی اور اس کو بعد میں یہ شہرت نصیب ہوئی۔

## ریکی مغربی ممالک میں

مشرقی ممالک کے تمام روحانی علوم مثلاً یوگا، مارشل آرٹ، چنانوم، ریکی اور دیگر علوم کی ابتدا تو مشرق میں ہوئی لیکن ان کو شہرت مغربی ممالک کی تحقیق کے بعد ہوئی کیونکہ دوسری جنگ عظیم کے بعد جب مشرقی ممالک سے کثیر تعداد میں لوگ وہاں گئے جن میں ریکی کے ماہرین بھی شامل تھے تو ان علوم کے ماہر بھی وہاں پہنچے اور ان لوگوں نے وہاں ان علوم کی ترویج و اشاعت کے ساتھ ساتھ تربیت بھی دی اس سے یہ علوم بہت تیزی سے پھیلے اور لوگوں کو ان کی افادیت کا علم ہوا۔ اسی طرح علم ریکی ہے جب میڈم نکاتا کے شاگرد جو مغربی ممالک سے بھی تعلق رکھتے تھے۔ اس کی شہرت کا باعث بنے آج سب سے زیادہ یورپ امریکہ اور آسٹریلیا میں ریکی پر کام ہو رہا ہے اور اب مختلف پہلوؤں میں ریکی پھیل کر کماؤمت بھی رہی جاتی ہے

دنیا کو ریکی سے روشناس ہونے پر زیادہ عرصہ نہیں ہوا لیکن یہ دن بدن اپنی شفا کی خصوصیات کی وجہ سے مشہور ہو رہی ہے اور اس کے استعمال کو مختلف بیماریوں میں استعمال کیا جا رہا ہے ذہنی و جسمانی عوارض ہوں سب میں ریکی کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔

## ریکی پاکستان میں

1994ء کی بات ہے کہ میں کراچی کی پارسی کالونی میں اپنی میڈیشن کی کلاس لے رہا تھا میری استاد میڈم کینی انتہائی شفقت اور محبت کے ساتھ اپنے طالب علموں کو میڈیشن کے فوائد بتا رہی تھیں تو اسی دوران ریکی کا ذکر ہوا اور اس کے متعلق ہمیں بتائے گئیں کہ ریکی کیا ہوتی ہے اور کس طرح کام کرتی ہے تو مجھے بھی اس سے کچھ دلچسپی ہوئی اور میں نے اس کے متعلق معلومات حاصل کرنا شروع کی۔

اس وقت پاکستان میں ریکی کی جاننے والے اور سکھانے والے بہت ہی کم لوگ تھے یا نہ ہونے کے برابر تھے ان میں ایک نام سز جشیہ مار کر کا تھا جن کے شوہر اقوام متحدہ میں پاکستان کے مستقل مندوب تھے یہ خاتون اس وقت ریکی سکھاتی تھیں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ پاکستان میں ریکی کی ابتدا کرنے والی وہ خاتون تھیں لیکن پاکستان میں ریکی کو مقبولیت دینے والی شخصیت انسٹیٹ آف مائنڈ سائنسز کے بانی جناب پروفیسر معین حسین کی ہے۔

ریکی کا شمار بھی چنانوم، مستقبل بینی، ٹیلی پتھی اور دوسرے ماہد الطبیعیات سائنس میں ہوتا ہے پاکستان میں ریکی شروع کرنے والی شخصیت سز جشیہ مار کر کی تھی۔ ہم جب ان علوم کا ذکر کرتے ہیں تو ہمیں 50 اور 60 کی دہائی میں جانا ہوگا جب کچھ ترقی پسند ادیبوں نے ان موضوعات پر قلم اٹھائے اور ان علوم یعنی ماہد الطبیعیات مثلاً چنانوم، مراقبہ، سیلف چنانوم، آٹو کھن، خودکلامی اور سائنس کی مشقوں کے متعلق لوگوں کو آگاہی دی۔ اس سلسلے میں کتابیات پبلیکیشنز نے بہت کام کیا۔

نفیات کے موضوع پر ایک رسالہ بھی نکالا جاتا تھا جس کے روح رواں جناب محترم اسلام حسین صاحب تھے اور یہ سلسلہ ابھی بھی جاری ہے۔ پاکستان میں نفیات کے موضوع پر درجی کتب کے علاوہ سب سے زیادہ کام جناب اسلام حسین صاحب کا ہے، اس موضوع پر انہوں نے میگزین، ڈائجسٹ اور مختلف کتابیں بھی چھاپیں۔ اس کے علاوہ جناب عبدالغفار شیخ المعروف عین عین شیخ ڈاکٹر جی ایم ناز معروف نام ہے۔ انہوں نے ان علوم کی متعلق لوگوں کا کافی معلومات پہنچائی۔ لیکن ان تمام ناموں کے علاوہ سب سے اہم اور معتبر نام مرحوم رئیس امر دھوی صاحب کا بھی ہے۔ انھوں نے رئیس اکیڈمی کے نام سے ایک تربیتی ادارے کی بنیاد رکھی اور اپنی تحریروں میں مراقبہ، سانس کی مشقیں، پچانوتم، خودکلامی، خودکھائی، روحیت اور روحانی صلاحیتوں کو موضوع بحث بنایا۔ اس کے ساتھ ساتھ انھوں نے عملی تربیت کے کام کا بھی اہتمام کیا اور لوگوں کے نفسیاتی مسائل کو حل کرنا شروع کیا ان کا طریقہ کار فلسفیانہ تھا یا اپنے مریض کو سانس کی مشقیں، مراقبہ اور سیلف ہیجمن سے سکھاتے تھے اور مریض اس سے صحت یاب ہو جاتا تھا۔

لیکن یہ ادارہ رئیس صاحب کے 1988ء میں انتقال کے بعد کچھ زیادہ موثر نہیں رہا۔ ان علوم کے اعتبار سے سب سے زیادہ مشہور ادارہ انٹینیوٹ آف کلاسیکل یوگا کا ہے۔ جس کے بانی پروفیسر معیز حسین تھے جو کہ ایک یوگی تھے بعد میں انھوں نے راج یوگا جس کو جدید زمانے میں مائنڈ سائنسز کہا جاتا ہے کی بنیاد رکھی۔ اور کئی کورسز کو متعارف کرایا لیکن ان کے زیادہ تر کورسز کی بنیاد پچانوتم تھی۔ پروفیسر معیز نے اپنے ادارے کو کمرشل بنیادوں پر مارکیٹنگ کے اصولوں کے مطابق چلایا۔ یہ درکشاپ منعقد کرتے ہیں۔ اور اس کے اختتام پر شوقیت تقسیم کرتے ہیں۔

## ریکی ایک موثر طریقہ ہائے علاج ہے

ریکی بہت سی بیماریوں میں استعمال کی جاسکتی ہے جن میں ذی تاؤ، سر درد، پیٹ کی بیماریاں، کمر درد، سانس کی تکلیف، خواتین کے مسائل، سائی نس، بے چینی اور بہت سی بیماریوں میں ہیں۔ اگلے صفحات میں تمام بیماریوں کا تفصیلی علاج ہے (ایک بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں کہ ریکی طبی علاج کا متبادل نہیں ہے یہ ایک متبادل طریقہ علاج ہے جو کہ بیماری میں قائم نہ ثابت ہوتا ہے) اور ریکی عملز یا ریکی مائنڈ کو ڈاکٹر بننے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے کیونکہ اس کا کام مرض کی تشخیص نہیں ہے اس لئے کسی بھی مریض کا علاج شروع کرنے سے پہلے اس کی مختلف رپورٹ اور ٹیسٹ کو ضرور دیکھ لیں۔

ریکی کوئی مذہب نہیں ہے اور نہ ہی عبادت کا طریقہ کار یہ صرف ایک طریقہ علاج ہے جو کہ نہ صرف مریض کو بلکہ عملز کو بھی فائدہ دیتا ہے

## ریکی ایک طاقتور اور لطیف طریقہ علاج ہے

اس کی بے انتہا فائدہ ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

..... یہ قدرتی دفاعی نظام کو مضبوط کرتا ہے۔

..... جسمانی طاقت کو تازہ کرتا ہے۔

..... علامات اور بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

..... خود آگاہی حاصل ہوتی ہے۔

..... حقیقی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔



.....وہے اور گئے ہوئے جذبات کو نازل کرتا ہے۔

.....ذہن کو ثبت بناتا ہے۔

.....مراقبہ میں کافی مدد دیتا ہے۔

### ریکی سیکھنا بہت آسان ہے

ہر انسان ریکی سیکھ سکتا ہے یہ ایک صلاحیت جو ایک مخصوص طریقے سے حاصل ہوتی ہے جس میں ریکی ماسٹر ہماری مدد کرتا ہے اس کتاب کو پڑھنے سے حاصل نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اس کے تین درجہ یا لیول ہیں:

.....پہلا درجہ یا لیول ون۔

.....دوسرا درجہ یا لیول ٹو۔

.....تیسرا درجہ یا ماسٹر لیول۔

ایک بار اس صلاحیت کو حاصل کر لینے سے یہ صلاحیت تاحیات آپ کی مدد کرتی ہے اور یہ صلاحیت آپ میں رہتی ہے اور اس سے آپ دوسرے انسانوں کی مدد کر سکتے ہیں اور ان کے ساتھ ساتھ آپ اپنے آپ کو بھی خوشیوں اور مسرتوں سے بھر سکتے ہیں۔

### ریکی کے اصول.....یا

### ریکی کے متعلق ڈاکٹر سوئی کے مرتب کردہ اصول

ریکی کے بانی سوئی نے ریکی کے چند اصول بنائے وہ اپنے طالب علموں کو سکھائے اور ان کی تشریح کی اور بعد میں ان ہی اصولوں پر ان کے طالب علموں نے اس علم کو آگے بڑھایا۔

اور بقول سوئی کے ان اصولوں پر عمل کر کے یا مشق کر کے انسان سب سے پہلے اپنے آپ کو صحت مند کرتا ہے۔

اصول یہ ہیں:

### اصول نمبر ۱

روحانی دوا تمام بیماریوں کی آج اور صرف آج میں ہے نہ غصہ کریں اور نہ ہوں پریشان فکر یہ ادا کریں اور کام میں بنے ذمہ دار دوسروں سے اچھا سلوک کریں ان تمام اصولوں کو پڑھیں اور یاد رکھیں اپنی زندگی کے ہر معاملے کو اچھا کریں چاہے کچھ بھی ہو اور دھرا نہیں ابتدا اور آخر دن میں۔

مندرجہ بالا اصول ہر مذہب کا آدمی سیکھ سکتا ہے اس کے لئے کسی خاص عقیدے کے ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ علم ریکی کی بنیاد قوت حیات پر رکھی گئی ہے۔

ان اصولوں کی تشریح کچھ اس طرح سے ہے:

## خوشی حاصل کرنے کا راز

اس کوئی اس طرح سے تفریح کرتے ہیں کہ اپنے آپ کو کسی ایسے کام کے لئے آمادہ کیا جائے۔ کوئی سماجی خدمت، کسی کی کاوش، درد اور پریشانی کو بانٹ لیں۔ دوسرے لفظوں میں سلیف مونیٹیوڈ (self motivated) ہوں اس سے انسان کو بچی خوشی حاصل ہوتی ہے۔

## روحانی دوا تمام بیماریوں کی

تمام روحانی بیماریوں کی دوا بچی خوشی میں پوشیدہ ہے اور بچی خوشی، بے غرض، بے لوث اور پر خلوص خدمت کر کے حاصل ہوتی ہے اور یہ خوشی انسان کے اندر سے تمام روحانی بیماریوں یعنی حسد، خود غرض، کینہ، بغض اور تکبر کو آہستہ آہستہ دور کر دیتی ہے۔ اس کو اس طرح سے سمجھا جاسکتا ہے کہ بچی خوشی سے ہی انسان واقعی جسمانی اور روحانی طور پر خوش رہ سکتا ہے۔

## صرف آج کیلئے

آج اور صرف آج زندگی ہے نہ مستقبل۔ ہے اور نہ ہی ماضی زندگی کی خوبصورتی صرف اور صرف آج جینے میں ہے کیونکہ مستقبل کی پریشانی اور ماضی کا بچھتاوا انسان کے لئے زہر ہے۔ کیونکہ کہنے ہوئے دودھ پر رونے سے کوئی فائدہ نہیں ہے۔

## غصہ مت کریں

غصہ انسان کی فطرت میں ہے اور دوسری منفی جذبات خصوصاً بے چینی، نفرت، حسد، کینہ، بغض، تکبر سب نقصان دہ جذبات ہیں ان سے حتی الامکان بچنا چاہیے۔

تا کہ ہماری زندگی اچھی اور بہتر گزرے۔

## فکر مند نہ ہوں

زندگی میں اپنا کام انتہائی ایمانداری اور ذمہ داری کے ساتھ کریں اور نتائج قدرت پر چھوڑ دیں اس حوالے سے فکر مند نہ ہوں۔

## احسان مند ہوں یا مشکور

اس اصول کا مطلب ہے کہ جب کوئی آپ کے ساتھ بھلائی کرے تو اس کے احسان مند ہوں اور اس کا شکر یہ ادا کریں۔ اس کا معنی کچھ اس طرح سے کیا جاسکتا ہے کہ احسان مند ہوں اور جب کوئی آپ کے ساتھ اچھا کرے تو اس کا شکر یہ ضرور ادا کریں۔

## مستقل مزاجی کے ساتھ کام کریں

زندگی میں ہمارے سامنے کئی چھوٹے اور بڑے نوعیت کے کام ہوتے ہیں، ان کو حاصل کرنے کے لئے یہ زیادہ اہم نہیں ہے کہ ہم کیا کرتے ہیں بلکہ یہ اہم ہے کہ ہم اپنے کام مستقل مزاجی کے ساتھ کرتے ہیں یا نہیں اور اپنے کام سے کیا سیکھتے ہیں اور اس کام کو کس طرح سر انجام دیتے ہیں یعنی معمولی کام کو غیر معمولی انداز میں کرتے ہیں۔

## اور دوسروں سے اچھا سلوک کریں

دوسروں سے اچھا سلوک کرنے کا مطلب ہے کہ آپ اپنے ساتھ اچھا سلوک کرتے ہیں اگر آپ کسی کے ساتھ ایسے طرح ملیں گے تو لوگ بھی آپ سے ایسے طریقے سیکھیں گے۔

ان اصولوں کو دہرائیں۔ دن کا آغاز اور اختتام مندرجہ بالا اصولوں کو پڑھنے سے کریں۔

نوٹ:.....سوئی کے اصولوں کی کافی تحریکات مختلف لوگوں نے کی ہیں اور ہر کوئی اس بات کا دعویٰ کرتا ہے کہ وہ تحریکات درست ہیں اسی طرح یہ بھی ان اصولوں کے قریب قریب ہیں

## ریکی کے اصولوں کا دوسرا پہلو

### صرف آج کے دن میں غصہ نہیں کروں گا

غصہ دوسروں پر کیا جائے یا اپنے آپ پر یا پوری دنیا پر ہمارے لئے نقصان دہ ہے اور ہمارے جسم میں توانائی کے راستے کو روکتا ہے یہ سب سے پیچیدہ اندرونی دشمن ہے۔ ریکی ایک شائد اطر طریقہ ہے برسوں سے دیے ہوئے غصے کو صاف کرنے کا اور اندرونی تعلیم کا، غصہ دور کریں اور اپنے ذہن کو پر امن رکھیں۔

### اصول نمبر ۲

### صرف آج کے دن میں فکر مند نہ ہوں گا

غصہ ہمارے ماضی اور حال کی صورت حال کی وجہ سے ہوتا ہے جبکہ فکر ہمیں مستقبل کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے اگرچہ فکر مند ہونا ہمیشہ ہی خفی نہیں ہوتا ہے لیکن ہر وقت فکر مند رہنا ہمارے دماغ اور روح میں آہستہ آہستہ سوراخ کر دیتا ہے جو کہ ہماری فانی اور جسمانی محنت کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اپنی گھروں کو دور کیجئے اور زندگی کو اپنے جسم میں پھیلائیں۔

### اصول نمبر ۳

### صرف آج کے دن شکر گزار بنوں گا

صرف آج کے دن میں شکر گزار ہوں گا شکر گزار بنیں اور تہہ دل سے دوسروں کے مشکور بنیں اور ان کے احسان مند ہوں اس اصول میں اندرونی طور یعنی دلی طور پر کسی کو شکر یہ ادا کریں۔ سب سے آسان چیز یہ ہے دوسرے کا شکر یہ ادا کریں اور معاف کریں مسکرائے اچھے الفاظ کہیں شکر گزار بنیں تاکہ آپ کی روح خوشی سے لبریز ہو جائے۔

### اصول نمبر ۴

### صرف آج کے دن اپنا کام ایمان داری سے کروں گا

صرف آج کے دن میں اپنا کام ایمان داری سے کروں گا اپنے اور خاندان کی مالی مدد و اعزت طریقے سے کروں گا دوسروں کو نقصان پہنچانے بغیر اچھے اور حلال طریقے سے پیسہ کمائیں گے اور دوسروں کو نقصان پہنچانے بغیر زندگی گزاریں گے۔

### اصول نمبر ۵

### صرف آج کے دن رحم دل بنوں گا

صرف آج کے دن میں ہر جاندار کیلئے رحم دل بنوں گا اپنے والدین، اپنے اساتذہ، اپنے بڑے اپنے بچے ہر گروں اور ہر جاندار کی عزت کروں گا۔ رحم دل بنیں تاکہ زندگی پر مسرت ہو جائے۔

## ریکی کا صحت مند کرنے کا نظام

### ریکی کی صحت مند کرتی ہے

ریکی ایک قوت ہے اور یہ انسانی جسم میں ایک جگہ سے دوسری جگہ سفر کرتی ہے۔ ریکی ہمارے جسم کے متاثرہ حصے میں پہنچ کر اس کو صحت مند کرتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اس کی شکست و ریخت کو دور کرتی ہے۔ علم ریکی کے مطابق ہماری جسمانی بیماری قوت حیات کی کمی یا زیادتی یا رکاوٹ کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ریکی اس کمی یا زیادتی کو دور کرتی ہے۔ یہ بیانی و جسمانی ہر بیماری ٹھیک کرتی ہے اور یہ توانائی ہمارے جسمانی محلو میں سفر کرتی ہوئی پوری بدن میں گردش کرتی ہے اور ہمارے جسم میں قوت حیات کی کمی یا زیادتی کو درست کر کے ہمیں صحت و تندرستی عنایت کرتی ہے۔

### ریکی کیسے بیماریوں کو روکتی ہے؟

مشرقی نظریے کے مطابق جب بیماری ہم پر حملہ آور ہوتی ہے تو ہماری مدافعتی توانائی اس کو روکنے کے لئے آگے بڑھتی ہے اور اس صورت میں اگر ہمارے محلو میں توانائی کا بہاؤ ٹھیک نہ ہو تو مدافعتی توانائی اسے ایسے انداز سے اس بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتی ہے اور ریکی کا سب سے بہترین کام یہ ہے کہ یہ توانائی کے مراکز میں توانائی کی کمی یا زیادتی کو ٹھیک کر کے انسانی ذہن و جسم کو نہ صرف صحت مند کرتی ہے بلکہ اس کو شاندار بھی بناتی ہے

## پانی کی شفاف قوت یا شفا یاب کرنے کی صلاحیت

پانی قدرت کی ایسی نعمت ہے جس کے بے شمار فوائد ہیں اور پانی کی صحیح مقدار جسم میں ہونا نہ ہم بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں بلکہ جسمانی صحت سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

### پانی کے متعلق چند حقائق

ہر جاندار کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے اور ہر جاندار کے جسم کا اچھا خاصہ حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ جاندار میں 90 فیصد تک، انسانی جسم میں 60 فیصد تک پانی ہوتا ہے ہمارے دماغ کا 70 فیصد، خون کا 82 فیصد اور پیچہ پروں کا 90 فیصد تک حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے پانی کی اس مقدار کم کیوں ہے اور اس کو کیوں اتنی اہمیت دی جاتی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارے خلیات یا سِل پانی سے بھر پور ہوتے ہیں اور اس پانی کی وجہ سے ہماری خوراک کا ہر جز ہمارے جسم کا حصہ بنتا ہے کیوں کہ پانی ہی کی وجہ سے ہمارے خوراک جذب ہوتی ہے پانی ہی کی وجہ سے ہمارے خوراک کے اجزاء ایک جگہ سے دوسرے جگہ جاتے ہیں کاربوائیڈ ریٹ اور پروٹین جیسے اجزاء نہ صرف ہمارے جسم کا حصہ بنتے ہیں بلکہ پانی ہی کی وجہ سے ہمارے خون میں گردش کرتے ہیں اس طرح اس پانی کی وجہ سے ہمارے جسم کے قاسد اور غیر ضروری مادے بھی آسانی سے خارج ہو جاتے ہیں۔

### آپ کو اس کی اشد ضرورت ہے:

ہمارے جسم میں بے انتہا پانی ہے۔ ذرا اس بات کا تصور کریں کہ اگر ہمارے جسم سے

ساراپانی نکال دیا جائے تو ہم کبھی محسوس کریں گے اور کیسے نظر آئیں گے اگر ہم زیادہ سے زیادہ پانی پینے لگے تو ہمارا جسم پر اس کا مثبت اثر جلد آئے گا اور ہم جذباتی طور پر بھی اپنے آپ کو بہتر محسوس کریں گے ہمارا جسم پانی کو لے کر چھوٹے چھوٹے نظاموں سے لے کر بڑے یا اہم جسمانی نظاموں تک گردش کرتا ہے لیکن یہاں یہ سوال اٹھتا ہے کہ انسانی جسم کا کونسا نظام ہے جس کی اہمیت کم ہو سکی کی بھی نہیں ہمارا دماغ 87 فیصد پانی پر مشتمل ہے اگر ہم یہ جانتے ہیں کہ ہمارا دماغ اچھے انداز سے کام کرے تو ہمیں یہ چاہیے کہ ہم زیادہ سے زیادہ پانی کا استعمال کریں اس کے بعد ہمیں خود محسوس ہوگا کہ ہمارا ذہن زیادہ اچھے انداز سے کام کر رہا ہے۔

### پانی ایک موثر دوا ہے

پانی ایک قدرتی اور موثر دوا ہے جو صفائی اور قاسد مادے دور کرنے کیلئے بہت ضروری ہے اگر ہم ایک دافر مقدار پانی کی نہیں پیتے تو ہمارے جسم سے زحریلے اور گندے مادے دور نہیں ہوں گے اور ہمارا جسم مختلف مسائل کا شکار ہونا شروع ہو جائیگا جب ہم کبھی جسم کے داخلی یا جسمانی تناؤ کا شکار ہوتے ہیں تو ہمارے جسم میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور اس تبدیلی کی وجہ مختلف کیمیائی مادے پیدا ہوتے ہیں اگر ہم مشاہدہ کریں تو زیادہ تر معالجین اس بات پر خصوصی زور دیتے ہیں کہ آپ کو زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہیے کیونکہ ہمارے قاسد مادے اور گندگی ہمارے پیشاب پاخانہ اور پسینے کے ذریعے جسم سے خارج ہوتی ہے اور اس کا بہترین ذریعہ ہمارا زیادہ پانی پینا ہے۔

### زیادہ سے زیادہ پانی پیجئے اور صحت مند رہئے

دنیا میں ماہرین صحت کہتے ہیں کہ دن میں کم از کم آٹھ اونس کے آٹھ گلاس پانی پینا چاہیے اور اگر آپ گرم ماحول میں رہتے ہیں یا گرم ملک میں رہتے ہیں تو یہ تعداد

دگنی ہو جائے گی اپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ پانی دیں تاکہ جسمانی نظام بہتر انداز سے کام کر سکے اور جسم کے دوسرے نظام بھی بہتر انداز سے کام کریں زیادہ پانی پینا اس کا ذریعہ بننا پانی کو لیٹرل اور گرین چمکی پیاریوں میں مفید ہے۔

### نہیں کوئی بھی مانع نہیں

دنیا کے بہت سے ممالک میں صاف پانی دستیاب نہیں ہے اس لئے اگر آپ کے پاس فلٹریز اور کوئی آلہ پانی صاف کرنے کا ہو تو اس کا استعمال کیا جائے ایک غلط فہمی یہ بھی ہے کہ کوئی بھی مانع مثلاً چائے، کافی، سوڈا، شراب یا جوس وغیرہ پانی کی کمی پورا کرتے ایسا نہیں ہے پانی کی اہمیت سب سے زیادہ ہے۔

### ابھی بھی دیر نہیں ہوئی

ہماری عادتیں برسوں میں بنی ہیں اور مشکل سے ختم ہوتی ہیں ہمیں زیادہ پانی پینے کی عادت نہیں ہوتی ہے اس لئے ہمیں دافر مقدار میں پانی پینے کی عادت بنانے میں کچھ وقت لگے گا لیکن یہ عادت بن جائے گی اور اس کا آغاز آج سے ہی شروع کر دیا جائے۔

### ریکی اور پانی:

جیسا ہم جانتے ہیں کہ ریکی جسم میں سفر کرتی ہے اس طرح پانی بھی ہمارے جسم میں سفر کرتا ہے اس لئے ان دونوں خصوصیت کی وجہ سے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ریکی کا علاج کرنے سے پہلے اگر پانی پیا جائے تو بہت اچھا ہوتا ہے اور جب بھی پانی پیا جائے تو دونوں باتوں سے گلاس کو بکڑیں تو ریکی دینا شروع کر دیں جس سے بہت فواید حاصل ہوں گے اور ہر بار ریکی والا پانی پئیں گے۔

## سانس کی دنیا

### صح طریقے سے سانس لینا صحت مندانہ زندگی کی بنیاد ہے

ہماری زندگی کا آغاز سانس لینے سے شروع ہوتا ہے اور ساری زندگی ہمیں سانس لینے ہیں ہمیں چاہے کہ سانس لینے کی اچھی عادتیں اپنائیں تاکہ ہمارے جسم کا ذرہ ذرہ بہترین انداز میں کام کر سکے اور ہمارے اندر کے فاسد مادے کاربن ڈائی آکسائیڈ آسانی سے خارج ہو جائیں۔

اس کی مثال اس طرح سے دی جاسکتی ہے کہ ایک شخص کھانے پینے یا اچھے کپڑے پہننے اور امیرہ بیک کا دیوانہ ہے۔

لیکن زندگی کی سب سے بنیادی چیز یعنی سانس لینے کا صحیح طریقہ اختیار نہیں کر رہا ہے تو اس کوئی خاص فائدہ نہیں ہوگا۔

### سانس پورے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے:

سانس پورے جسم پر اثر انداز ہوتا ہے ہمارے اعصابی ذہنی عضلاتی اور نفسیاتی نظام کو تحریک کرتا ہے ہائی یکسوئی اور یادداشت کو بہتر بناتا ہے سانس ہمارے جسم سے 70 فیصد فاسد مادے نکالتے ہیں مدد کرتے ہیں جبکہ 30 فیصد ہماری جلد سے اور صرف 10 فیصد ہمارے نظام اخراج اور گردوں سے دور ہوتے ہیں ہم سانس لینے ہوئے صرف آکسیجن کو ہی نہیں لینے بلکہ اس کے ساتھ قوت حیات بھی ہمارے جسم میں جاتی ہے جس کو چینی زبان میں ”چئی“ جاپانی میں ”کی“ ہندی میں ”پران“ کہتے ہیں۔

## اکثریت سینے کے عضلات استعمال کرتی ہے

سانس لینے کا کوئی طریقہ بہتر ہے ہمارے سانس لینے کے طریقے کو ہماری زندگی میں بہت اہمیت حاصل ہے کیونکہ صحیح طریقے سے سانس لینے سے ہماری ذہنی اور نفسیاتی اور جسمانی صحت بھی اثر انداز ہوتی ہے سوئیڈن میں ہونی والی ایک تحقیق نے یہ بات ثابت کی کہ 38 فیصد لوگ سانس لینے کے صحیح طریقے سے آگاہ نہیں ہیں۔ میرے ذاتی مشاہدے میں یہ بات آئی ہے کہ پاکستان میں تقریباً 90 فیصد لوگ صحیح طریقے سے سانس نہیں لیتے ہیں۔ جب ہم اپنے سینے کے عضلات استعمال کرتے ہیں تو اس شخص کے اس پورے عمل میں عضلات زیادہ استعمال ہوتے ہیں اور اس کے فوائد کم ہیں کیونکہ ہم آکسیجن کی تھوڑی مقدار جذب کر پاتے ہیں اس طرح ہمارے جسم کے فاسد مادے بھی کم خارج ہوتے ہیں۔

آمین

## سانس لینے کا شکسی (ڈایافرام) طریقہ

### (Diaphramatic Method)

سب سے اچھا اور موثر سانس لینے کا طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنے شکم کو استعمال کریں یعنی ہمارے شکم کو پھیلا ہوا محسوس ہونا چاہیے ہمارا ڈایافرام جب سانس اندر لیتے ہیں تو باہر کی جانب اور سانس نکالتے ہیں تو بڑھ کی ہڈی کی جانب سکڑتا ہے۔

سانس لیتے ہوئے ہمیں اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ ہمارے عضلات پیچھے ناف کی جانب اور اوپر سینے کی جانب حرکت کر رہے ہیں۔

ڈایافرام سے سانس لینا ہمارے لئے بہت موثر اور بہتر ہوتا ہے اس طرح ہم زیادہ آسکین جناب کرتے ہیں اور زیادہ ہی اپنے جسم سے فاسد مادے خارج کرتے ہیں۔

نوٹ:..... ڈایافرام سے مراد یہ ہے کہ ہمیں سانس سینے سے نہیں لینی چاہیے بلکہ سانس اپنے پیٹ کے عضلات استعمال کرنے چاہیے اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ پیٹ پر ہاتھ رکھیں اور سانس اندر لیں تو آپ کا پیٹ کے عضلات اوپر آنے چاہیں نہ کہ سینے کے اور جب سانس باہر خارج کریں تو پیٹ کے عضلات کو ہی حرکت کرنی چاہئے یعنی پیچھے کی جانب۔

## سینہ نہیں اپنا شکم

### (Diaphram not chest)

میرے ایک استاد نے مجھے بتایا کہ شکسی سانس اپنے پیچھن کی طرف لونا ہے ہم نہ صرف یہ کہ بچوں کی طرح سانس لیں بلکہ یہ ہمارے جسم کو ایک نئی زندگی بھی عطا کرتی ہے اور جسم کے مختلف حصوں کی کارکردگی کو بہتر کرتی ہے

اگر آپ کو اس چیز کا مشاہدہ کرنا ہے تو ایک چھوٹے بچے کو لانا کر اس کے پیٹ کا مشاہدہ کریں تو آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ بچہ کس طرح سانس لیتا ہے اگر آپ نے کبھی ایک چیز کو محسوس کیا ہو تو بچہ جتنا بھی چیخ کر روئے نہ تو اس کی آواز خراب ہوتی ہے اور نہ ہی گھاس کی سبب اہم وجہ صرف اس کا ڈایا قرام کا استعمال ہے۔ وہ حسبِ قدرتی طور پر کر رہا ہوتا ہے اس سے یہ بات پتہ چلتی ہے کہ ہمارے سانس لینے کی عاداتیں بعد میں خراب ہوتی ہیں۔ اور اگر ہم سانس لینے کی عادت کو ٹھیک کر لیں تو اس کے بے انتہا فائدہ ہیں جو ہماری زندگی میں صحت کے اعتبار سے نمایاں تبدیلیوں کا باعث ہو۔

## شمسی سانس صحت کے لئے بہتر ہے

### شمسی سانس کا طریقہ

یہاں بہت ہی آسان طریقہ بیان کیا جا رہا ہے کہ آپ اپنے حکم کے عضلات کو بہتر انداز میں استعمال کر کے بہتر طریقہ سے سانس لیں اور اپنے آپ کو صحت مند رکھیں۔

اس کا طریقہ یہ ہے کہ:

سیدھے کھڑے ہو جائیں یا لیٹ جائیں۔

اپنے دونوں پاؤں جوڑ لیں۔

اپنے ذہن کو پرسکون کریں اور تمام نگروں کو بھول جائیں۔

اپنے دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح مسکین اور اپنے ناف سے دو انگلیاں نیچے مرد اپنا بائیں ہاتھ اور عورتیں دائیں رکھیں اور اس سے اوپر اپنا دوسرا ہاتھ رکھیں۔

اپنا منہ پکا سا کھولیں۔

پہلے سے اپنا پیٹ دبائیں اور سانس باہر نکالیں۔

اور 6 تک گنتی گنیں۔

2 تک سانس کو روک کر رکھیں۔

پھر آہستہ آہستہ 6 تک گنتی گن کر سانس اندر لیں۔

پھر 2 تک روکیں۔

پھر سانس باہر نکال دیں۔

سانس باہر نکالنے سے لے کر سانس اندر لینے تک اوپر باہر نکالنے تک ایک چکر

مکمل ہوا۔

اس طرح کے دس چکر مکمل کریں۔

### چند اہم نکات

سانس لینے کا صحیح اور درست طریقہ یہ ہی ہے کہ ہم اپنے پیٹ کے عضلات کو استعمال کریں اور سینے کو نہ استعمال کریں اس کی مشق صبح اور شام کی اوقات میں کریں تا کہ اس کی اچھی مشق ہو جائے اور اس کی عادت بن جائے جب یہ عادت پختہ ہو جائے تو اس سے لطف اٹھائیں۔

آپ جب کبھی پڑمرودہ اندر یا ذہنی اور جسمانی تھکن سے دوچار ہوں تو فوری طور پر 10 سے 15 بار اس طرح سانس کی مشق کریں تو فوری طور پر آپ کو سکون مل جائے گا اس کے علاوہ جب اچھی طرح مشق ہو جائے تو اس کے بعد سانس اندر لینے ہوئے یہ محسوس کریں کہ روشنی جسم میں داخل ہو رہی ہے اور جب سانس باہر نکالیں تو سوچیں کہ جسم کے فاسد مادے دور ہو رہے ہیں۔

کہتے ہیں مشق تمام صلابتوں کی ماں ہے۔ اس لئے آج سے ہی مستقل مزاجی سے یہ مشق کریں تا کہ یہ آپ کی عادت ٹائیپ بن جائے۔



## انسانی میریڈین نظام

### (Human Meridian System)

چینی قوم نے تیسری صدی قبل مسیح انسانی جسم میں ایک قوت حیات کے متعلق دریافت کیا ان کے مطابق ہر جاندار اور مادے میں قوت حیات موجود ہوتی ہے اور یہ قوت حیات ایک کائناتی قوت کے طور پر موجود ہے جس طرح ہمارے جسم کو خون کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ ہمارے جسم میں نظام خون کے تحت گردش کرتا ہے اسی طرح ہمارے جسم میں چم کے بہاؤ کے لئے میریڈین کا نظام خون کے نظام جیسا ہی ہے جس طرح خون کو شریانوں اور وریدوں کی ضرورت ہوتی ہے اس طرح قوت حیات کو جسم میں بہاؤ کے لئے ایک میریڈین نظام کی ضرورت ہوتی ہے ہمارے جسم کی کسی بھی قسم کی بیماری یا تھکاوٹ اسی چم کے میریڈین نظام میں کسی جگہ روکاوٹ کی وجہ سے ہوتی ہے اور قوت حیات یا چم کی قوت کی کمی ہی وجہ سے ہی چینی روایات کے مطابق ین اور یا نگ کی قوتیں توازن میں آتی ہیں۔

### بارہ بنیادی میریڈین یا راستے

چینی روایات کے مطابق دو قسم کے مجموعے ہوتے ہیں۔ ایک بنیادی اور دوسرا ثانوی۔ بنیادی راستے انسانی اندرونی اعضاء سے گزرتے ہیں اس طرح 12 بنیادی جوڑے ہیں جو کہ ان اعضاء پر مشتمل ہیں پچھڑے چھوٹی آنت، پیٹ، تہی، دل، بوی آنت، مثانہ، گردے، دل کی جھلی، ناف، پتہ اور نگہ شامل ہے ابتدائی راستے مختلف جسمانی اعضاء سے منسوب ہیں۔



میریڈین کا نظام

## ریکی اور میریڈین

(Reiki and Meridian)

ریکی سے یں اور یا نگ کی قوتوں کو توازن میں لایا جاتا ہے اور ہم چکی کے بہاؤ کو میریڈین میں لاتے ہیں میریڈین میں توانائی کی روکاوٹوں کو ریکی سے دور کیا جاسکتا ہے اور صحت کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔

ریکی ایک توانائی ہے جس کو محسوس کیا جاسکتا ہے دیکھا نہیں جاسکتا۔ جس طرح ہم برقی رو کو محسوس کرتے ہوئے دیکھ نہیں سکتے، اسی سے ریکی انسان کو اپنے وجود کا احساس اس کے محسوسات سے کرتی ہے۔ انسانی بدن میں خون کے دوران کے لئے شریانیں اور ویدیں ہیں۔

اسی طرح انسانی جسم میں چینی تصورات کے مطابق میریڈین کا نظام ہے جس کے ذریعے ریکی پورے جسم میں گردش کرتی ہے اور توانائی کی زیادتی اور کمی کو دور کر کے صحت مند کرتی ہے۔

یں یا نگ (Yin Yang)

چینی روایات کے مطابق چینی (chi) کی قوت دو طاقتوں پر مشتمل ہوتی ہے یں اور یا نگ اور جب تک یہ دونوں قوتیں توازن میں نہ ہوں ہماری صحت اچھی نہیں ہوگی ہمارے جسمانی نظام کی صحت اسی پر منحصر ہے دوسری صورت میں جب ہم بیمار ہوتے ہیں تو اس کی وجہ ان دونوں قوتوں کا غیر متوازن ہونا ہے۔

یں اور یا نگ کی قوتیں جب بھی اپنا توازن کھوئی ہیں تو فوراً ہمارے جسم میں بیماریاں گھر کر لیتی ہیں اور ہم بیمار ہو جاتے ہیں

یں یا نگ کی خصوصیات

قدیم چینی طریقہ علاج ایکوچنگ اور ایڈیٹر بھی انہی اصولوں کے تحت ہماری خصوصیات جسمانی طاقت کو توازن میں لاتے ہیں اور ہمیں صحت مند کرتے ہیں اور اس علاج میں ان کا فوکس جسمانی طاقت ہوتی ہے

قدیم چینی نظریے کے مطابق کائنات میں دو قوتیں موجود ہیں۔ یہ قوت منفی ہے جسے یں کہا جاتا ہے اور دوسری مثبت جو یانگ کہلاتی ہے۔

کائنات میں یہ دونوں قوتیں برسرِ پیکار ہیں۔ انسان بھی ان ہی دو قوتوں سے مل کر بننا ہے اس لئے ان کے توازن سے ہی ہم بہترین صحت حاصل کرتے ہیں اور ان کے عدم توازن سے بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یعنی اس کی زیادتی یا کمی سے ہم بیمار ہو جاتے ہیں۔ اس کے توازن سے ہمیں توانائی حاصل ہوتی ہے۔ جس کو ہم قوت حیات کہتے ہیں۔ جس کو چینی زبان میں چینی کہا جاتا ہے۔ ہمارے جسمانی اعضاء بھی یں اور یا نگ پر مشتمل ہے۔

یں اور یا نگ کی خصوصیات یہ ہیں:

یں	یا نگ
منفی	مثبت
اندھیرا	اجالا
رات	دن

چاند	سورج
ٹھنڈا	گرم
اندرونی	بیرونی
سکی	زیادتی
زمین	آسمان
پانی	آگ
سردی	گرمی
خزاں	بہار
بیچے	اوپر
موت	مذکر
عمل	مؤنث
خون	توانائی

خوش اعضا  
کھوکھلے اعضا

ہائپرڈا، گردہ، تلی، قلب، خلاف، قلب اور جگر بڑی آنت، چھوٹی آنت،

مثان، معدہ، پتہ۔

## ہالہ نور یا نسیمہ (Aura)

کواظم طبیعات کے مطابق کائنات ایک نور ہے جو کہ توانائی سے بھرپور ہے اور یہ توانائی مادہ میں اور مادہ اس توانائی میں تبدیل ہوتے رہتے ہیں علم نفسیات مشرقی علوم اور مقبول طرز طریقہ ہائے علاج کے مطابق زندگی کی تشریح کچھ اس طرح کرتے ہیں کہ یہ ایک بھرپور توانائی ہے

نسیمہ کو اس طرح سمجھ لیں کہ ہمارے جسم کے ارد گرد ایک روشنی کے ہالے نے گھیرا ہوتا ہے اس کو ہم اور (aura) کہتے ہیں جو کہ ہماری فزیالوجی اور روحانی سطح پر ہمارے انرجی سنٹر یا پیکراز کے ذریعے ایک دوسرے سے عمل کرتا ہے یا دوسرے لفظوں میں ہم یہ سمجھ لیں کہ نسیمہ ایک انرجی یا قوت ہے جس نے ہمارے جسم کو چاروں طرف سے گیرا رکھا ہے۔

ہمارے جسم میں 7 قوت کے مراکز ہوتے ہیں جن کا تعلق جسمانی سطح سے ہوتا ہے لیکن مشرقی علوم کے مطابق یہ ہالہ نور کی ہر سطح پر واقع ہوتے ہیں اس توانائی کی رفتار اور موجودگی کو ہر سطح پر محسوس کیا جاسکتا ہے یا یوں کہہ لیں کہ انسانی شعور کے 7 منازل ہیں اور ہالہ نور کی 7 تہیں ہیں۔

## ریکی ہالہ نور کو کیسے اثر انداز کرتی ہے

انسانی ہالہ نور کا پھیلاؤ اتنا زیادہ نہیں ہوتا ہے اس کی وجوہات، انسانی ذہنی پریشانیوں، جسمانی تکلیفیں، غیر معیاری غذا، غیر معیاری طرز زندگی اس پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

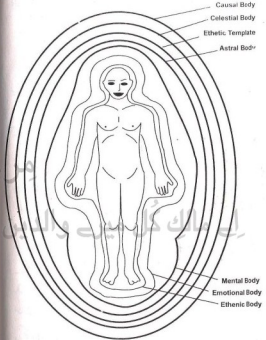
انسانی ہال نور کا پھیلاؤ اتنا زیادہ نہیں ہوتا ہے لیکن جب لیول ون سکھایا جاتا ہے تو توانائی ہمارے جسم میں آہستہ آہستہ صفائی شروع کر دیتی ہے اور ہال نور کا پھیلاؤ بڑھتا چلا جاتا ہے اس کے بعد اس کے پھیلاؤ میں اضافہ ہوتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ ذہنی صلاحیتوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے جو ہمیں زندگی کی مثبت تبدیلیوں کے لئے بہت ضروری ہوتی ہیں۔

### اپنی صحت کو زیادہ سے زیادہ بہتر کیسے کر سکتے ہیں

ریکی کے لیول سمجھنے کے بعد ہمیں اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ ریکی دینی چاہئے اور اس کے علاوہ سانس کی مشقیں، یوگا آسن، معیاری غذا، سادہ طرز زندگی اپنانا چاہئے تاکہ ہم اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ بہتر کر سکیں اور دوسروں کو بھی صحت مند کر سکیں۔

ریکی کے لیول ون ہال نور اور ماسٹر لیول کے بعد ریکی ماسٹر یا ریکی ماسٹر نہ صرف اپنے ہال نور کو انتہائی طاقتور کر سکتا ہے جس سے وہ نہ صرف اپنے ذہنی و جسمانی طور پر ابھی صحت حاصل کرتے ہیں بلکہ اپنی زندگی کا بہتر شعور حاصل کرتے ہیں اور بہت مثبت اور بہتر تبدیلیاں لاتے ہیں۔

ریکی کے علاج کے دوران توانائی ہمارے جسمانی اعضاء میں ہی اس کا بہاؤ نہیں ہوتا ہے بلکہ ہمارے ہال نور کی مختلف سطحوں پر بھی وہ بہاؤ موجود ہوتا ہے جب ہم فاصلاتی ریکی (Distant Healing) دیتے ہیں تو اس وقت ہال نور کی قوت میں مزید اضافہ ہوتا ہے اور ریکی زیادہ موثر انداز میں اپنا بہاؤ بناتی ہے جو صلیڈر کی صلاحیت میں بھی اضافہ کرتی ہے۔



The Huma Aura

انسانی آؤرا

## ہالہ نور کی مختلف پرتیں یا سطحیں

### (Different Layers of Aura)

#### طبعی جسم (Physical Body)

طبعی جسم ایسا جسم ہے جس کو ہم محسوس کر سکتے ہیں ویکہ سکتے ہیں چھو سکتے ہیں اس کے تمام افعال ہمارے سامنے ہوتے ہیں اس کے افعال میں کھانا پینا، سونا، چنا دیکنا، الغرض سب کچھ شامل ہے اور طبعی جسم کے وہ تمام خطرات یعنی بیماری خوف اور موت بھی اس ہی جسم پر وارد ہوتی ہے

#### ایتھیری جسم (Etherical Body)

ایک انتہائی باریک نظر نہ آنے والا 2 سطحی عطر مونی طبعی جسم کے ارد گرد ایک تہہ ہوتی ہے چینی روایات کے مطابق جب جسم کے اندر جھٹلو اور مرکز میں توانائی میں جب باقی ہے تو اس سطح پر محسوس ہو سکتی ہے ایتھیری جسم ایک طرح سے طبعی جسم کی چادر ہے چینی روایات کے مطابق توانائی کی جسمانی جھٹلو کے ذریعے پورے جسم میں پھیل جاتی ہے اس کے پھیلنے میں یہ ایتھیری جسم مددگار ثابت ہوتا ہے۔

ہمیں خواب بھی اسی سطح پر نظر آتے ہیں ہم اپنے ہالہ نور کے اس حصے پر منتر (mantra) سانس کی مشقوں اور مدیتیشن کے ذریعے اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

ہالہ نور کے اس حصے کا تعلق بنیادی پیکر از یعنی مولادھارا (Root chakra)

سے ہے۔

## ہالہ نور کی جذباتی قسم (Emotional Body)

ہالہ نور کی یہ قسم بیضوی شکل کی ہوتی ہے اور پہلی دو حالتوں یا سطح کے بعد تیسری سطح ہے۔ ہالہ نور کی یہ قسم ہمارے احساسات اور جذبات کی ترجمان ہے ہماری خوشیاں، امیدیں، پیار، غصہ، غم اور نفرت جیسے تمام جذبات اس میں ہوتے ہیں اس حصے کا تعلق ہمارے ماضی سے بھی ہوتا ہے اور ماضی کی ناکامیاں ہمارے بہت سے مسائل کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ زندگی میں یہ بہت ضروری ہے کہ ہم روزمرہ کے جذباتی مسائل سے کیسے نمٹنا جانتے ہوں۔ کیونکہ جب یہ مسائل بڑھ جاتے ہیں اور ہماری مکمل خواہشات ہمارے لئے بہت سے مسائل جنم دیتی ہے۔ اور وہ مسائل بیماریوں کو صورت میں پیدا کرتے ہیں۔ اس حصے کا تعلق ہمارے ماضی پورہ (سوا دھتان) ہوتا ہے۔

#### ہالہ نور کی ذہنی قسم (Mental Body)

ہالہ نور کی اس قسم کا کام یہ ہے کہ ہم اپنی ذات سے متعلق علم حاصل ہو یا خود آگاہی حاصل کریں جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ اس ہالہ نور سے ہمیں شعور، منطق، اور سوچ و بچار کی صلاحیت حاصل ہوتی ہے۔

ہم اپنے خوابوں کو حقیقت کا روپ اپنے ذہنوں سے دیتے ہیں ہمارا ذہن معمار ہے ہمارے خوابوں کا یہ ہماری اس صلاحیت کا عکس ہوتا ہے جس میں ہم سمجھتے ہیں اور اپنے شخصیت سنوارتے ہیں ذاتی صحت ہماری اسی لیول پر ظاہر ہوتی ہے۔

#### ہالہ نور کی آسٹرل قسم (Astral Body)

غیر مشروط محبت (Unconditional love) کا تعلق ہالہ نور کی اس قسم سے

## ہالہ نور کی صفائی

ہم ہالہ نور کی صفائی بھی کر سکتے ہیں اور اس کے بد اثرات کو کافی حد تک کم بھی کر سکتے ہیں۔ اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ مریض کو سامنے کسی اسٹول پر بیٹھائیں اور اس کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ اپنا بائیں ہاتھ اس کے سر پر پیالے کی صورت میں لے آئیں اور دایاں ہاتھ جسم سے تھوڑا اوپر رکھ کر نیچے کی جانب لائیں۔ اس طرح پورے جسم پر یہ عمل کریں۔ جس طرح میریٹین سلم دیا ہوا اس طرح جسم کے آگے پیچھے دونوں اطراف یہ عمل کریں۔ اس کے کرنے کے بعد مریض اپنے آپ کو کافی ہلکا ہلکا محسوس کرتا ہے۔

## انسانی غدودی نظام

انسانی جسم میں ایک خود کار غدودی نظام ہے جو کہ مختلف غدودوں پر مشتمل ہوتا ہے اور اس کی انسانی صحت میں بہت اہمیت ہے ان کی فعالیت کی وجہ سے نہ صرف ہماری صحت اچھی رہتی ہے بلکہ ہمارا دماغ پر بھی اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

## آٹھ غدود

آٹھ غدود انسانی جسم کے مختلف حصوں میں واقع ہوتے ہیں اور ان کا مختلف کردار ہوتا ہے ان کے نام یہ ہیں۔



ہے اور اس کا وجود دل کا مرکز ہے یہ ہالہ نور کی قسم جسمانی اور روحانی صیلا جیتوں کے درمیان ایک پل کا کام کرتی ہے

## ہالہ نور کی اتھیری حالت (Etherical Condition)

اتھیری جسم ہماری یادداشت بھولی برسی یادیں اور واقعات کا عکس ہوتا ہے اس کا تعلق جسم کے طلق کے چکر از ہے۔

## ہالہ نور کی آسمانی حالت (Celestial Condition)

ہالہ نور کی یہ قسم ہمارے ذہن لاشعور کا عکس ہے جو کہ ہمارے ذہن کا دو حصہ ہوتا ہے جو کہ کم استعمال میں آتا ہے۔

اگر ہم اپنے ذہن لاشعور کی آواز کو اپنے وجدان کی روشنی میں سنے تو ہماری زندگی کا روحانی اور دنیاوی سفر بہت اچھا اور بھترین گزرتا ہے ہالہ نور کی اس قسم میں ہم اپنی محبت اور پیار کا اظہار سطحی نہیں بلکہ اس سے بلند ہو کر گہرائی کے ساتھ کرتے ہیں اس کا تعلق اجن چکر (Eye brow chakra) سے ہے۔

## کٹھراک جسم (Cathartic Body)

یہ ہماری ہالہ نور کی آخری حالت ہے اور اس کا تعلق سب سے اہم ترین چکر کھسرا (Crown chakra) سے ہے اور اس سطح پر توانائی انتہائی بلند ہوتی ہے یا اس کی فریکوئنسی بہت زیادہ ہوتی ہے اور روح بزرگ یہ شعور لاشعور سے بات کرتی ہے۔ یہ بلند ترین سطح ہے جہاں جد کل میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

- گوئیڈز
- چکر یاز
- ایڈریٹل
- تھائی مس
- پیتل
- تھائی رائیڈ
- اور پیتھری

### یہ غدود (ہارمونز) کیا کام کرتے ہیں؟

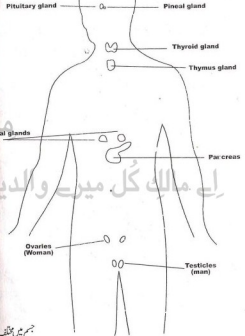
یہ غدود مختلف ہارمونز کو ہمارے خون میں سپلائی کرتے ہیں اور ان کو مانیٹر کرتے ہیں۔ یہ سب ایک دوسرے کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں یہ ہارمونز ہمارے مختلف جسمانی نظاموں کی مدد کرتے ہیں۔

ہارمونز ہمارے جسم میں بہت اہم افعال سرانجام دیتے ہیں اور ہمارے بہت سے حیاتیاتی افعال کی نگرانی کرتے ہیں جو ہمارے ذہن و دماغ پر بھی اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ یہ ہارمونز ہماری پیدائش، زندگی، مینا، بڑھاپہ، جنسی قوت، ہماری طاقت، وزن، قد و قامت اور اس کے علاوہ بہت سے جسمانی افعال میں ہم آہنگی لاتے ہیں۔

### ہارمونز کی خرابی کے اثرات

ہارمونز کی خرابی ہمارے ذہنی و جسمانی نظام پر بہت بڑے اثرات چھوڑتی ہے ان کی زیادتی اور کمی سے ہم مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہارمونز جو مادہ

### Endocrine System



جسم میں مختلف غدود

ہمارے جسم میں چھوڑتے ہیں وہ ہماری صحت اور جسمانی نظام کو بہتر انداز میں چلانے کے لئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

### پراسٹیٹ گینڈ

یہ غدود مردانہ جنسی نظام کا حصہ ہے اور اہم کام سرانجام دیتا ہے اس کی خرابی سے مردانہ جنسی نظام اور اخراجی نظام خصوصاً پیشاب کرنے میں کافی مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔

### گوئیڈز

یہ غدود مردوں اور خواتین کے جنسی نظام کا حصہ ہے اور انسانی جنسی افعال کو کنٹرول کرتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ ہمارے ظاہری غدود خال کو بنانے میں اہم کردار سرانجام دیتا ہے۔

### پنکریاز

پنکریاز ہمارے نظام انہضام کا حصہ ہے اور یہ ہمارے جسم میں گلوکوز کو فراہم کرتا ہے جو کہ ہماری توانائی کا ایک ذریعہ ہے اس کی خرابی سے ہم ذیابیطس کے مرض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

### ایڈریٹل

یہ گینڈ ہمارے گردوں کے پاس واقع ہوتا ہے اور اس کا فعل جنسی غدودوں کے

افعال میں مدد اور جٹا پڑیم میں مدد دیتا ہے۔

یہ تین قسم کے مقاصد پورے کرتا ہے۔

جسمانی نظام کی حرارت کو کنٹرول کرتا ہے۔

بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔

کسی بھی قسم کے جسمانی خطرے کی حالت کو کنٹرول کرتا ہے۔

### تھائی مس گینڈ

یہ غدود ہمارے بچپن میں اہم کردار سرانجام دیتا ہے اور ہمارے مدافعتی نظام کو طاقتور کرتا ہے اس لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ ہمارے بالغ ہونے تک ایک پہرے دار کا کام سرانجام دیتا ہے اور ہماری بڑھوتری میں اہم کام سرانجام دیتا ہے۔

### تھائی رائیڈ گینڈ

یہ ہمارے جسمانی نظام کا بہت ہی اہم غدود ہے اور تھائی رائیڈ نامی ہارمونز خارج کرتا ہے۔

اس غدود کا کام ہمارے جسم کے جٹا بولک ریٹ کو کنٹرول کرنا ہے اور اس کے علاوہ اگر یہ زیادہ ہارمونز خارج کرے تو اس سے ہمارے اعصابی نظام اور دل کے نظام میں خلل واقع ہوتا ہے۔

اور اگر کم ہارمونز خارج کرے تو ہم موٹا پا کا شکار ہو سکتے ہیں اس کے ساتھ ہی دوسرا غدود جیرا تھائی رائیڈ ہوتا ہے جو کہ جسم میں فاسفیٹ اور کیکلشیم کی مقدار کو ہمارے خون میں مانیٹر کرتا ہے۔



## پیشگیٹ

اس غدود کا کام ہماری عام جسمانی بڑھوتری اور نظام تولید کے افعال کے سلسلے میں ہارمونز کا اخراج ہے۔

## پچھڑی گیٹ

یہ تمام غدودوں کے ہارمونز کے اخراج کا ذمہ دار ہے اس کی ذمہ داریوں میں گردوں کے نظام، پیدائش، حیض، بلڈ پریشر اور دوسرے نظاموں کے دیکھ بھال ہے۔

یہ ہمارے پورے ہارمونی نظام کا نگران ہے اس کے علاوہ ہمارے اوپر ہونے والی بیماریوں کے حل کی صورت میں ان کے خلاف مدافعت کا کام بھی سرانجام دیتا ہے۔

## چکر از اور غدودی نظام

چکر از ہماری توانائی کا منبع ہیں اور یہ توانائی ایک سطح سے دوسری سطح پر تبدیل کا باعث ہوتی ہیں اسی طرح سے یہ ہمارے غدود کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔

..... مولا دھارا root chakra ایڈرٹل غدود۔

..... سوا دھستان navel chakra جہنی اعضاء۔

..... مٹی پورہ solar plexus پتھر یا ز۔

..... اناہٹ دل heart تھائی مس۔

..... وٹھورہ گلا throat تھائی رائیڈ۔

..... اجن third eye تچھڑی غدود۔

..... کمرار crown پیش غدود۔

ہمارے نظام غدود کا بہت اہم کردار اور یہ ایسے جوڑ ہمارے خون میں بھیجتے ہیں جو کہ ہمیں ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند رکھتے ہیں ان کا ذکر نظام غدود کے سلسلے میں مختصراً کیا گیا ہے۔

## ریکی اور چکر از

ریکی کی آگاہی اور اس کو سمجھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم جسمانی چکر از کے متعلق بنیادی معلومات کے بارے میں جانیں۔ کیونکہ چکر از کا ہماری ذہنی اور جسمانی صحت سے انتہائی گہرا تعلق ہے۔

## چکراز کے سات جسمانی مراکز

چکرا شکر زبان کا لفظ ہے جس کا مطلب ہے۔ پیہر اور یہ اپنے محور پر گھومتا ہے یہ تجزیہ آہستہ گھومتا ہے جس کا انحصار ہماری جسمانی توانائی کے بہاؤ پر ہوتا ہے یہ چکراز ہمارے جسم کے مختلف حصوں میں واقع ہوتے ہیں اور ہمارے جسمانی نظام کا حصہ ہوتے ہیں۔ ہر چکرا کا تعلق ہمارے کسی خاص جسمانی اعضاء سے ہوتا ہے ہم اس کی تفصیل میں نہیں جائیں گے ہمارے جسمانی نظام، نظام عصبی، جس، انہشام، تولید اور خون پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ تمام چکراز ہمارے دماغ، ماتھے، گلے، سینے، پیٹ، جنسی اعضاء اور ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں واقع ہوتے ہیں۔

## چکراز اور جسمانی اعضاء

ہر چکرا ایک جسمانی اعضاء سے منسوب ہے۔ مولا دھارا Root Chakra ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں واقع ہوتا ہے اور اس کا تعلق بڑی آنت، مقعد اور کچھ اس کا اثر گردوں پر بھی ہوتا ہے۔

سوا دھارا navel chakra اس کا تعلق انسانی جنسی اعضاء سے ہے۔

مٹی پورا solar pleux اس کا تعلق ہیکر پیٹ قلی چھوٹی آنت اور پتہ سے ہے۔

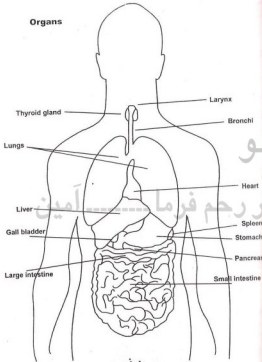
اتھ heart اس کا تعلق دل اور بازوؤں سے ہے۔

دھوا throat chakra اس کا تعلق ہمارے گلے اور پیٹروں سے ہے۔

اجن third eye chakra اس کا تعلق دماغ چہرے ناک اور آنکھ سے ہے۔

سہر Crown chakra اس کا تعلق کسی بھی جسمانی اعضاء سے نہیں ہے

## Organs



بڑے انسانی اعضاء

بلکہ یہ پورے انسانی نظام کا حصہ اور تمام پیکراز کے فعل کا نگران ہے۔

ان تمام کا تعلق ایک دوسرے کے ساتھ ہے اور ان کی تیز اور آہستہ حرکت ہماری صحت کی خرابی کا باعث ہوتی ہے اور ان کا متوازن ہونا چاہیے تاکہ ذہنی و جسمانی طور پر صحت مندر ہیں۔

ریکی سے ہم اپنے پیکراز کو متوازن کر سکتے ہیں اور اس سلسلے میں ریکی ہماری کافی مدد کرتی ہے۔

## میڈیشن (ایک زبردست مشاہدہ کار بنانے کی سائنس)

آج کے دور میں ہم اپنی زندگی ایک نہ ختم ہونے والی جدوجہد، لا حاصل مقابلہ بازی اور نام نہاد غیر ضروری مقاصد کو حاصل کرنے میں گزار دیتے ہیں اور اپنے لئے کافی مشکلات پیدا کر دیتے ہیں آج کا دور انتہائی تیز رفتار اور ہنگامہ خیز ہے۔ اور بہت جلد تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں ہمیں اپنے آپ کو اس دور کے نئے پورے کرنے کے لئے ہمہ وقت ایک جدوجہد کرنی ہوتی ہے اور خصوصاً شہری زندگی میں تو وقت کی قلت کا سامنا ہوتا ہے یہ ہماری جدوجہد آہستہ آہستہ ہمیں اپنے آپ سے دور کر دیتی ہے اور ہم مختلف ذہنی پریشانیوں کا شکار ہو کر بیمار ہو جاتے ہیں۔

میڈیشن اس کے بالکل برعکس ہے میڈیشن ہماری ذہنی حالت کو اپنے مسائل کو سمجھنے میں آسانی پیدا کرتا ہے ہمارے نقطہ نظر کو بہتر کرتا ہے اور مسائل کو سمجھنے میں ہمارے زاویہ کو بہتر کرتا ہے اور ہمیں اپنا آپ سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔

## میڈیشن کا مرکز

ہم میڈیشن میں خاموشی کے ساتھ اپنی اندر کی دنیا کا نظارہ کرتے ہیں یعنی اپنی اطراف کا مشاہدہ کرتے ہیں اور اس کی طرف لوہتے ہیں جو ہم روزمرہ کے کاموں کی وجہ سے چھوڑ چکے ہوتے ہیں ہمارے میڈیشن کا سب سے اہم ترین کام ذہن کو واپس لانا، خارج کرنا اور پرسکون کرنا ہے۔

اب ہم اس کو تفصیل سے دیکھتے ہیں۔

## ذہن کو واپس لانا

میڈیشن میں ذہن کو واپس لانے سے مراد اس کو اندرونی مشاہدے کی طرف مائل کرنا ہے یعنی خاموش بیٹھنا اور خارجی اور بیرونی دنیا سے نااطو و ذکر اپنے ذہن کے اتار چڑھاؤ جذبات اور احساسات کا بغور جائزہ لیں۔

## خارج کرنا

میڈیشن میں خارج کرنے سے مراد یہ ہے کہ اپنے ذہن کو کنٹرول سے باہر آنا یعنی آپ کو کاموں میں میکانیکی انداز کے بجائے ایک شعور جھلکانا چاہیے۔

## پرسکون ہونا

میڈیشن ذہن کو پرسکون کرنے میں بہت معاون ثابت ہوتا ہے کیونکہ اس سے ہم اپنے خیالات اور جذبات کو قدرتی طریقے سے گزرنے دیتے ہیں جس سے ہمارے ذہن پر اثر انداز ہونے والے دباؤ سے کافی حد تک ہم آزاد ہو جاتے ہیں۔

## خلاصہ میڈیشن

..... خاموشی سے بیٹھ جائیں۔

..... جسم پر سکون رکھیں۔

..... آہستگی سے بات کریں۔

..... ذہن کو پرسکون رکھیں۔

..... تمام خیالات اور احساسات کو گزرتے ہوئے دیکھیں۔

..... خیالات اور احساسات ابھریں گے ڈوٹیں گئے بس ان کا مشاہدہ کریں ان کے ساتھ چپکے یا جڑے نہیں۔

## ریکی میڈیشن

دنیا میں میڈیشن کے کئی طریقہ کار اپنے اپنے معاشرے اور ماحول کے مطابق رائج ہیں اور ان سب کی اپنی اہمیت اور افادیت ہے۔

## مشاہدہ

کسی بھی چیز کا مشاہدہ مثلاً شمع، دائرہ اور سورج۔ یا اور کوئی بھی لفظ اپنے مذہب کے مطابق جس کو ہم منتر کہتے ہیں۔

ریکی میڈیشن جو میں آپ کو بتانے جا رہا ہوں اس میں مشاہدہ اور منتر استعمال کیے گئے ہیں یعنی کوئی بھی چیز جو تصور میں لائی جاسکے اور کوئی منتر یا لفظ۔

اس ریکی میڈیشن میں ریکی سمبل یا علامت کے طور پر اور اس کے نام کو منتر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

اس میڈیشن کی زبردست افادیت ہے اور اس کے بہت فائدے ہیں یہ ایک طاقتور اور موثر میڈیشن ہے جو کہ ذہن کو پرسکون، صحت مند اور تندرست کرتا ہے اس کے کرنے سے خیالات واضح اور تصور کی قوت اچھی ہوتی ہے اور غیب دانی اور اپنے آپ اور دوسرے کو صحت مند کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اس میڈیشن کو اپنے مسائل دور کرنے اور مقاصد کو حاصل کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے اس میڈیشن کی اضافی خصوصیت یہ ہے کہ آپ کے گرد ریکی کا حصار رکھتا ہے۔

اب اس میڈیشن کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

(۱)۔ کسی بھی ایسی حالت میں بیٹھ جائیں جو آپ کو پرسکون اور آرام میں رکھے، چاہے زمین پر بیٹھیں یا کسی کرسی پر بیٹھیں اپنے کمر کو سیدھا اور آرام دہ حالت میں رکھیں۔

(۲)۔ اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح رگڑ کر اپنے گھٹنوں پر رکھیں یا اپنی گود میں۔ ذہنی اور جسمانی طور پر پرسکون ہوں اور آہستہ آہستہ سانس لیں اور ربکی کے متعلق سوچیں۔

(۳)۔ اس کے بعد اپنے ہاتھ سے اپنا پاؤں سہیل یا علامت کو اپنے سامنے ہوا میں بنانا شروع اور چشم تصور میں دیکھیں آپ کی انگلیوں سے سفید یا سنہری روشنی نکل رہی ہے اور آپ اس روشنی سے دو سہیل بنا رہے ہیں۔

(۴)۔ اپنے اس سہیل کو ذہنی طور پر اپنی تیسری آنکھ یعنی اجن پتھر پر لائیں۔

(۵)۔ اور پھر اس سہیل کا نام پڑھنا شروع کریں تین بار اس سہیل کا نام لیں لیکن اس سہیل کو اپنی تیسری آنکھ پر ہی رکھیں۔

اور جب آپ یہ محسوس کریں کہ آپ نے اچھا خاصہ اس مقام پر تصور کر چکے ہیں تو تین سے پانچ تک کے تمام مراحل کو لیول ٹو کے سہیل اور اگر آپ ماسٹر لیول کر چکے ہیں تو اس کے سہیل کے ساتھ دوہرائیں۔

اور جب ہم اپنا یہ میڈیشن ختم کریں تو اس وقت ہم بہت زیادہ اپنے آپ میں توانائی اور سکون نہ صرف محسوس کریں گے بلکہ اپنے آپ کو بہت زیادہ یکسو پائیں گے اور ہمیں اپنے اس توانائی کو اپنے کسی منصوبے اور مقصد کو چشم تصور میں لا کر اس کو یقینی چاہے۔ نہ صرف یہ بلکہ ہم کسی کو توانائی بھیجتا چاہتے ہیں تو وہ بھی بھیج سکتے ہیں تاکہ وہ

صحت مند اور تندرست ہو جائے تو اس کو چشم تصور میں لا کر اس کو بھیجیں تو بہت فائدہ ہوگا یہ اس میڈیشن کا آخری مرحلہ ہے۔

اور جب آپ یہ میڈیشن ختم کریں تو آہستہ آہستہ اپنی آنکھیں کھولیں اور لمبی گہری سانس لیں۔

پھر اپنے دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح سے رگڑیں اور اس کو اپنے چہرے پر رکھ دیں اور اپنے آپ کو تروتازہ محسوس کرتے ہوئے کچھ قدم چلیں۔

### چند اہم نکات

اس میڈیشن کو کرتے ہوئے چند مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

جگہ پرسکون اور ہر قسم کی روکاوت سے پاک ہو۔

کمر بالکل سیدھا ہو تاکہ میڈیشن کے فوائد زیادہ سے زیادہ ہوں دوسرے مرحلے پر آپ اپنے ربکی گائڈ سے بھی مدد لے سکتے ہیں اور میڈیشن ختم کرنے کے بعد ان کا شکریہ ادا کریں۔ ذہنی و جسمانی تناؤ سے بالکل پاک ہوں اور حتی الامکان اپنے آپ کو پرسکون رکھیں۔

## Reiki Level 1



ریکی لیول 1 کا سہیل

## ریکی کی علامتیں یا نشانات (Symbols)

## ریکی لیول ون:

چو کو رے اس کو پاور سہیل یا طاقت کی علامت بھی کہا جاتا ہے۔

**مطلب:**.....خدا اور انسان ایک ساتھ آرہے ہیں۔

یا میرے پاس کبھی ہے۔

**استعمال:**.....اس سہیل یا علامت یا سائن کو ہم اپنی ریکی کی قوت میں

اضافے یا صحت مند کرنے کی طاقت میں اضافے کے طور پر استعمال کرتے ہیں یہ

سہیل ہمیں اپنے چاروں طرف پھیلے پران، تاثیر یا پانی سے توانائی حاصل کرنے میں

مدد دیتا ہے اور اپنی حاصل کی ہوئی توانائی کو جہاں بھیجنا چاہیں وہاں بھیج سکتے ہیں۔

اس علامت کو ہم اپنے سامنے یا اپنے حریفین یا کائنات کے سر پر خیالی طور پر

بناتے ہیں اور تین بار اس کا نام آہستگی سے دہراتے ہیں۔

اس علامت یا سہیل کو ہم ہر جگہ ہر وقت اور ہر مقصد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

.....کسی بھی جسمانی علاج کے لئے۔

.....خفی توانائی یا قوت کی صفائی کے لئے۔

.....روحانی طور پر حفاظت کے لئے۔

.....خوراک، پانی، ادویات وغیرہ پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

.....کسی بھی کام اور منصوبے میں کامیابی کے لئے۔

.....اپنے دوسرے ریکی سہیل یا علامتوں کو قوت بخشنے کے لئے (یہ دوسرے

لیول کرنے کے بعد ہوگی۔

اور کسی بھی قسم کے علاج کے بعد توانائی کو اس حصے میں بند کرنے کے لئے۔

## ریکی لیول ٹو

### شہنشاہ ذرے شوئن

اس علامت کو ہم ناقصاتی علامات بھی کہہ سکتے ہیں۔

**مطلب:**..... میرے روح تمہاری روح سے ملتی ہے تاکہ امن ہو اور نور یاب (enlightened) ہوا جاسکے۔

یہ علامت اس وقت استعمال ہوتی ہے جب ہم کسی کو ناقصاتی طور پر صحت مند کرتے ہیں اور جب ہم یقین ہمارے سامنے نہیں ہوتا ہے ریکی کی تعلیمات کی مطابق ہم وقت کے پابندی سے آزاد ہو کر ماضی، حال اور مستقبل کے منصوبے اور واقعات کو بھی ریکی ڈے سکتے ہیں اور ماضی کی ناکامیوں کے احساس سے بھی نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

### تام۔ آ۔ را۔ شا

### مطلب توازن

یہ علامت توانائی کو متوازن کرنے میں مددگار ہوتا ہے اور یہ انسانی چکر از میں توانائی کی رکاوٹ کو دور کر کے اس کے بہاؤ میں مدد دیتا ہے۔

## Reiki Level 2

本  
人  
の  
力  
を  
使  
う

ریکی لیول 2 کے سہیل



اگر اس کو در کی جگہ پر لکھا جائے تو در کو کافی حد تک کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

## ریکی ماسٹر علامت (Symbol)

### ڈائی کوی

یہ ریکی سمبل یا علامتوں میں سب سے زیادہ طاقتور علامت ہے۔

یہ ماسٹر لیول کا سمبل ہے اور ماسٹر بننے کے بعد اس کا استعمال ہوتا ہے۔

اس نشان سے ہم اپنے روح کی صحت و صفائی کرتے ہیں اور یہ ہماری بیماریوں

کی اصل وجہ یا جڑ کا علاج کرتا ہے اور ہمارے ہال نور اور توانائی کے بہاؤ کو ٹھیک کرتا

ہے یہ ہمیں نور یا ب (enlightened) ہونے میں مدد دیتا ہے یہ ہمیں با شعور اور

خود آگاہ میں مدد فراہم کرتا ہے اس نشان سے زیادہ سنے زیادہ مشق کرنے سے زندگی

میں واضح تبدیلیاں آتی ہیں۔

### ریکی سمبل یا علامت کو کیسے ایکٹیویٹ کیا جاتا ہے؟

ریکی حملہ زور ماسٹر ریکی نشانات اور سمبل کو اس طرح ایکٹیویٹ کرتے ہیں۔

..... اپنے ہتھیلی پر بنانے میں۔

..... خیالی طور پر اپنے سامنے بنانے پر۔

..... اس کا تصور کرنے سے۔

..... اس سمبل کا تین بار نام لینے سے۔

Reiki Level 3



ریکی لیول 3 کا سمبل



آپ مندرجہ بالا کسی بھی طریقے سے اپنے سہل کو ایکٹیوٹ کر سکتے ہیں لیکن سب سے اہم ترین بات یہ ہے کہ آپ کی نیت اپنے سہل کو ایکٹیوٹ کرنے کی ہو علاج کرتے ہوئے اس کو کہاں بنایا جائے۔

## ہم آہنگ کرنا (Attunement)

ریکی میں ہم آہنگ کرنا یعنی attune کرنا، یہ وہ طریقہ کار ہے جس میں ریکی ماسٹر اپنے شاگرد کو ریکی سہل بناتے ہیں یا اس کو پہلا لیول سکھاتے ہیں یا اس قابل کرتے ہیں کہ وہ ریکی لیول ون کی صلاحیت حاصل کر لے۔ یہ ایک خوبصورت اور پرست تقریب ہوتی ہے جس میں انتہائی ادب اور احترام کے ساتھ پیشا جاتا ہے اور ماحول کو مزید بہتر، خوبصورت اور روحانی بنانے کے لئے خوشبودار پھول، اگر ترقی اور مدھم روشنی کا اہتمام ہوتا ہے۔ اس کے بعد ریکی ماسٹر ریکی کے متعلق چند اصول بتاتے ہیں اور پھر آنکھیں بند کرنے کو کہتے ہیں۔ اس کے بعد ریکی ماسٹر اپنے شاگرد کو ریکی سے ہم آہنگ کرتے ہیں اور اس عمل کے بعد وہ شخص تاحیات ریکی کی صلاحیت کا حامل ہو جاتا ہے۔

## ریکی سے علاج

ریکی سے علاج کا طریقہ کار یہ ہے کہ آپ سکون سے صوفے پر بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں اور یا اس کے علاوہ اور کوئی آرام دہ حالت ہو، ریکی سہل زاپنے ہاتھ آپ کے تکلیف والے حصے کے اوپر رکھ دے گا اور 15 منٹ یا اس سے زیادہ ریکی دے گا اس بات کا انحصار بیماری کی حالت پر ہے یہ ایک گھنٹہ بھی ہو سکتی ہے

یہ ضروری نہیں ہے کہ جسم پر ہاتھ رکھے جائیں بلکہ بھی کبھی جسم کے اس حصے سے تھوڑا اور پر بھی ہاتھ رکھے جائیں تو اس کا فائدہ ہوتا ہے۔ کیونکہ نظریہ کے مطابق یہ جسم میں سفر کرتی ہے اور اس کی جس جگہ ضرورت ہوتی ہے وہاں پہنچ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ پانی کو بھی ریکی دے کر مرلیٹھ کو پلایا جاتا ہے جس کے بے حد فوائد ہیں۔ اس کے علاوہ موسم میں اور ادویات کو بھی ریکی کر کے مرلیٹھ کو دی جاتی ہیں تاکہ ان کے فوائد زیادہ سے زیادہ حاصل ہوں۔

## ریکی لینے والے کا تجربہ

ریکی لینے کا تجربہ بہت ہی پرسکون اور اچھا ہے کیونکہ اس سے جسم کسی قسم کا کوئی بھی دباؤ نہیں ہوتا ہے اور نہ ہی کسی قسم کی تکلیف بلکہ جسم ہلکی سی گرمی اور ارتعاش ہوتا ہے اور ذہن پرسکون اور غنودگی کا احساس دیتا ہے۔ مرلیٹھ کو اپنی تکلیف میں افادہ محسوس ہوتا ہے اور وقتی و جسمانی طور پر بہتر سے بہتر ہوتا جاتا ہے اور وقتی مضبوطی بھی حاصل ہوتی ہے جو اس کو بیماری کے مقابلے میں باہمت اور مضبوط ارادے کا مالک بناتی ہے۔

## مشہور ریکی ماسٹر مکاؤ سوئی (Mikao Sui)

(1865--1926)

مکاؤ سوئی جدید ریکی کے بانی ہیں۔ مکاؤ سوئی 5 اگست 1865ء کیوٹو جاپان میں پیدا ہوئے ان کا تعلق ایک صاحب ثروت خاندان سے تھا۔ اس وقت کے رواج کے مطابق انھوں نے تعلیم حاصل کرنا شروع کی۔ اور اس کے ساتھ ہی مارشل آرٹ اسکول سے تعلیم بھی لینا شروع کی۔

مکاؤ سوئی بچپن سے ہی بہت ذہین اور محنتی طالب علم تھے ان کا رجحان طب، نفسیات، غیب دانی اور مختلف مذاہب کے مطالعہ کی طرف تھا۔

سوئی نے اپنی تعلیم حاصل کرنے کے بعد چین اور مختلف مغربی ممالک کے دورے کئے اپنی زندگی میں انھوں نے بطور سرکاری ملازم، ٹیکس وریور، پورٹر، پرنس سکریٹری، اور مشنری کے طور پر کام کیا۔ ریکی کی حیج کی طرف سوئی اس طرح مائل ہوئے کہ ان کے ایک طالب علم نے ان سے دوران بچہ حضرت عیسیٰ کے طریقہ صحت کے متعلق سوال کیا اور اس کے عملی مظاہرے کے لئے کہا۔

اس سوال نے سوئی کو مشکل میں ڈال دیا لیکن آنے والے دس سال سوئی کی زندگی میں اہم بنادیے اور سوئی اس سوال کی کھوج میں لگ گئے اس سلسلے میں انھوں نے مختلف ملکوں کے دورے کئے اور مختلف لوگوں سے ملے اور آخر کار انڈیا میں بدھ ازم کے قدیم مسکرت لٹریچر میں ان کو اپنے سوال کا جواب ملا (یاد رہے بدھ ازم کا آغاز ایک ہندو شہزادے نے انڈیا میں شروع کیا تھا اور بدھ ازم کا اصل جنم ہندوستان سے ہوا) اور اس طریقہ کار کے متعلق پتہ چلا۔ اس کے بعد وہ واپس جاپان



مکاؤ سوئی

آئے اور مختلف بدھ مت فرقوں سے اپنی معلومات کے حوالے سے گفتگو کرتے رہے۔ اس دوران انھوں نے ایک خانقاہ میں بدھا زم کا مسکرت زبان میں لڑیچ کو پڑھا تو یہ حقیقت آشکار ہوئی کہ انسان کو شفا لپک کرنے کی صلاحیت ایک ہر ایم طاقت سے ودیعت ہوتی ہے۔

اس کے بعد سوئی نے ان ہدایات کے مطابق عمل کرنا شروع کیا اور کرنا پہاڑ Karuna Mountain کچھ روز روایات کے مطابق کوری آما Koriama Mountain پر چلے گئے اور 21 دن تک روزے کی حالت میں مدیہ پیش کرتے رہے اور بالآخر 21 ویں دن ان کو ایک روحانی کیفیت میں عظیم تجربہ ہوا اور ایک روشنی کی صورت میں وہ نورِ یاب (Enlightened) ہوئے اور ان کو سمجھو اور آوازوں کو صورت میں عظیم الشان شفا کی خصوصیات دریافت ہوئیں۔ اور ساتھ ہی ساتھ یہ صلاحیت ودیعت ہوتی۔

اس کے بعد انھوں نے لوگوں کی تربیت شروع کی اور نوکیو میں اسکول قائم کیا جس میں ہر قسم کی بیماریوں کا علاج کیا جاتا تھا اس کے بدلے وہ انتہائی کم فیس وصول کرتے تھے۔ اس سلسلے میں انھوں نے ایک کتابچہ بنایا جس کو بعد میں ریکی ماسٹر فرینک ارچاوا پٹر (Frank Arjava Peter) نے انگریزی زبان میں اور جینل صیغہ بک آف سوئی ریکی سسٹم (Original Handbook of Sui Reiki System) کے نام کے تحت چھپوایا۔

سوئی نے اپنی زندگی میں 16 ریکی ماسٹر بنائے ان میں ایک ڈاکٹر ہائی کاشی بھی ہیں جو سوئی کے آخری ریکی ماسٹر تھے۔

جدید دنیا کو اس عظیم الشان قدیم علم کی جدید صورت میں روشناس کرانے والے مکاؤ سوئی 1926 میں اس دنیا سے رخصت ہوئے۔

## جدید علم ریکی کے بانی مکاؤ سوئی کا انٹرویو

مندرجہ ذیل تحریر ایک انٹرویو کا اقتباس ہے

”زمانہ قدیم سے ہی انسان جھاڑ چھوٹک تنوید، مسریم اور دوسری چیزوں سے علاج کرتا رہا ہے ان کو زیادہ تر چمپا کر رکھا جاتا تھا۔ اور ان تمام علاجوں کو لوگوں میں کافی پذیرائی حاصل تھی۔ اور ان معالجوں کو بھی میں بہت عزت دی جاتی تھی اور یہ لوگ بہت کم لوگوں کو یہ علم سکھاتے تھے۔

لیکن زمانہ جدید میں انسان کا ایک دوسرے پر انحصار بہت بڑھ گیا ہے اور انسان کو ایک دوسرے کے ساتھ مل جل کر رہنا ہے اور اس سے ہی خوشیوں، انسانی اور اور سماجی ترقی میں اضافہ ہوگا۔

ریکی کا آئیڈیا جو ایک تخلیق ہے اس سے پہلے کسی نے یہ متعارف نہیں کرایا اور نہ ہی اس کے قوانین مرتب کئے ہیں لیکن اسکو میں اپنے علم محفوظ نہیں رکھنا چاہتا اور کیونکہ اس کی افادیت کو دیکھتے ہوئے میں نے یہ فیصلہ کیا کہ اس کو عام آدمی تک پہنچایا جائے کیونکہ اس کو ہر آدمی سیکھ سکتا ہے اور رب کی رحمت حاصل کر سکتا ہے۔

میرے اس طریقہ کار کی بنیاد کائنات میں موجود کائناتی قوت پر ہے۔

اور کسی بھی انسان کو یہ سیکھنے کے لئے خود بھی صحت مند سمندر اور مضبوط ہونا چاہیے اور اس کے سیکھنے کے بعد ہر انسان کے دل و دماغ میں کافی تبدیلی آتی ہے اور زندگی بہت خوشگوار محسوس ہوتی ہے آج کے جدید دنیا میں ہمیں اپنے خارجی دنیا کے ساتھ ساتھ اپنے اندرونی دنیا کی بہتری، ترقی اور تعمیر نو کی ضرورت رہتی ہے تاکہ ہم بناریوں دکھا اور غموں سے دور رہیں۔“

## انٹرویو

سوال:.....ریکی کیا ہے؟

جواب:.....ریکی لوگوں کو شفا یاب کرنے کی ایک صلاحیت ہے جس کی بنیاد کائناتی قوتوں پر ہے۔ سب سے پہلے ہمیں اس بات کو ذہن میں رکھنا چاہیے کہ اگر ہم اچھے ریکی عمل کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنی روح یعنی اندرونی دنیا کو صحیح کرنا ہوگا اور اس سے ہی ہمیں کامیابیاں کامرانیاں اور زندگی کی نئی خوشیاں نصیب ہوتی ہیں اور اس کے علاوہ دوسری بات یہ ہے کہ ہمیں اپنی جسمانی صحت کو بھی صحیح رکھنا ہے۔ سوئی ریکی کا مقصد زندگی کو پر امن اور خوشی کے ساتھ گزارنا ہے اپنی اس صلاحیت سے دوسروں کو اور اپنے آپ کو صحت مند اور تندرست رکھنا ہے اور دوسروں میں خوشیاں بانٹنی ہیں۔

سوال:.....یہ طریقہ علاج چھانڈم یا کسی اور طریقے سے ملتا جلتا ہے؟

جواب:.....نہیں یہ طریقہ کسی بھی طرح سے چھانڈم اور کسی بھی طریقہ علاج سے ملتا جلتا نہیں ہے یہ طریقہ کار روح اور جسم دونوں کے لئے بے انتہا مفید ہے اس کے ساتھ ساتھ اپنے اندر ایک طاقت بھی عطا کرتا ہے اپنی طاقت جو میں نے انتہائی سخت محنت اور بہت زیادہ ریاض کے بعد حاصل کی۔

سوال:.....کیا یہ نفسیاتی طریقہ علاج ہے؟

جواب:.....ہاں آپ کہہ سکتے ہیں اور اس کے علاوہ اس کو جسمانی طریقہ علاج بھی کہا جاسکتا ہے کیونکہ کائناتی قوت ریکی عمل کر کے ہاتھوں سے ہو کر مریض کے جسم میں داخل ہوتی ہے اور مریض کے متاثرہ حصوں پر ہاتھ لگائے یا تھپتھپائے تو اس حصے کو صحت ملتی ہے بہت زیادہ موثری امراض کا علاج تھوڑا وقت لیتا ہے لیکن اس مرض



ریکی کے بانی سوئی کی یادگار ٹوکیو جاپان

میں ہونے والی درد کا فی حد تک کم ہو جاتی ہے

سوال: کیا کوئی بھی بیماری اس سے شفا یاب ہو سکتی ہے؟

جواب: جی ہاں کوئی بھی جسمانی اور ذہنی بیماری اس طریقہ علاج سے شفا یاب ہو سکتی ہے۔

سوال: کیا ریکی صرف بیماریوں سے صحت مند کرتی ہے؟

جواب: نہیں ایسا نہیں ہے بلکہ یہ دوسرے نفسیاتی بیماریوں اور خراب عادتوں کو بھی ٹھیک کرتی ہے اور اگر کوئی اپنی عادتوں کو بہتر کرنا چاہے تو وہ بھی کر سکتا ہے۔

سوال: ریکی کیسے کام کرتی ہے؟

جواب: ریکی انسان کے جسم میں سفر کرتی ہے اور بیماری کی وجوہات کو دور کر کے صحت مند کرتی ہے۔

مجھے یہ طریقہ کار کسی تعلیم یافتہ شخص سے دریافت نہیں ہوا بلکہ یہ تو مجھے ایک ایک بات کا احساس ہوا اس وقت جب میں روزے کی حالت میں تھا کہ میں ایک صحت مند کرنے والی قوت کا مالک بن گیا ہوں۔ جدید سائنس اور جدید دنیا کیلئے اسکارلز اس صحیحی کو سلجھانے میں مصروف ہیں لیکن اب تک اس مسئلے کو حل نہیں کر سکے مجھے یقین ہے کہ ایک دن ضرور اس صحیحی کو سلجھائیں گئے۔

سوال: اس طریقہ علاج کے مضمرات اثرات ہیں؟

جواب: ایسا نہیں ہے کہ اس طریقہ علاج میں کوئی دوا استعمال ہوتی ہو اور کوئی طبی آلات اور اس کو کوئی مضمرات اثرات نہیں ہیں۔

سوال: کیا ہمیں طب کی معلومات ہونی چاہیے؟

جواب: میرا طریقہ علاج جدید طبی علاج سے بڑھ کر ہے آپ کو طبی معلومات

کی ضرورت نہیں ہے میں میرے پاس اگر کوئی دماغ کی بیماری کا مریض آتا ہے تو میں اس کا علاج کرتا ہوں میرے پاس پیٹ کے درد کا مریض آتا ہے تو میں اس کا علاج کرتا ہوں آپ کو کسی قسم کی ادویات لینے کی ضرورت نہیں ہے طریقہ علاج بہت سادہ اور آسان ہے بس منہ شرو مجھے پر اپنے ہاتھ رکھ دیں یا تھپتھپائیں یہ ہے طریقہ علاج ہے۔

سوال: مشہور طبی سائنسدان اس طریقہ کار کے متعلق کیا سوچتے ہیں۔

جواب: یورپی طبی سائنسدان اس طریقہ علاج پر بہت تنقید کرتے ہیں۔ لیکن کچھ سائنسدان کے مطابق اس طریقہ کار کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ڈاکٹر کوئڈو کے مطابق میڈیکل سائنس نے بہت ترقی کی ہے آج کے طبی دور کے سب سے بڑی نطمی یہ ہے کہ یہ بیماری کے نفسیاتی پہلوں کو نظر انداز کر دیتی ہے۔ ڈاکٹر کیڈو کہتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ نفسیاتی طریقہ علاج یا اس سے ملنے جلتے دوسرے طریقہ علاج طبی طریقوں سے بہت بہتر ہوتے ہیں۔ لیکن اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ وہ اس کو مریض کی شخصیت سے ہم آہنگ کیا جاتا ہے اور ایسے تمام ڈاکٹرز جو ان طریقہ علاج کی مخالفت کرتے ہیں دراصل میں وہ ٹھگ نظر ہیں۔

سوال: گورنمنٹ کا رد عمل کیا تھا؟

جواب: 6 فروری 1922ء کو ہاؤس آف ریپرینٹ (House of Representative) کے بجٹ اسٹنڈ بنگ کمیٹی کے ممبر نے جب حکومت کا نقطہ نظر پوچھا تو انھوں نے جواب دیا کہ آج سے دس سال پہلے مینازم کے متعلق بھی بہت زیادہ پروپیگنڈہ کیا جاتا تھا یہ ایک غیر سائنسی علم ہے لیکن ڈاکٹر حضرات جو دوران علاج الیکٹروک تحریکی اور دوسرے غیر روایتی طریقے استعمال کرتے ہیں ان کے متعلق

کیا کہیں گے اسی طرح رکئی کی طرح کوئی قانون نہیں توڑتی ہے۔

سوال:۔۔۔ لوگ اکثر یہ سوچتے ہیں کہ طریقہ کار انتہائی اہم ہے جو صرف اور صرف مخصوص لوگ ہی سمجھ سکتے ہیں۔ اور وہ بھی کسی کو ودیعت کی جاسکتی ہے ہر کوئی اس کو نہیں سیکھ سکتا ہے؟

جواب:۔۔۔ نہیں ایسا نہیں ہے ہر جاندار شفا یابی کی قوت رکھتا ہے درخت، پودے، جانور، آبی جاندار اور حشرات ان میں انسان سب سے زیادہ شفا یابی کی قوت رکھتا ہے کیونکہ وہ اشرف المخلوقات ہے۔

سوال:۔۔۔ تو کیا ہر کوئی رکئی لیول ون سیکھ سکتا ہے؟

جواب:۔۔۔ بالکل ہر مرد و عورت بوڑھا جوان صاحب علم ہو یا نہ ہو ہر وہ انسان جو عام فہم رکھتا ہے رکئی سیکھ سکتا ہے اور مختصر سے وقت میں سیکھ کر نہ صرف اپنے آپ کو بلکہ دوسروں کو بھی محنت مند کر سکتا ہے۔

سوال:۔۔۔ ہم کیسے علاج کر سکتے ہیں؟

جواب:۔۔۔ اس میں مندرجہ ذیل طریقہ کار شامل ہیں۔

• ہاتھوں سے چھپانا۔

• ہاتھوں سے جسم کے متاثرہ حصوں کو دبانا۔

• ہاتھوں کو جسم کے متاثرہ حصوں پر رکھنا۔

ریکی ماسٹر ڈاکٹر ہائی کاشی (Dr. Haykashi)

1878-1940ء

ڈاکٹر ہائی کاشی دوسرے مشہور ترین رکئی ماسٹر ہیں جو ڈاکٹر سوئی کے بعد دنیا کے رکئی میں بہت جانے جاتے ہیں ڈاکٹر سوئی کے ان شاگردوں میں شمار ہوتا ہے جو رکئی کی ترویج و اشاعت میں پیش پیش رہے اور ان کی مخلصانہ کوششوں کی وجہ سے رکئی بے انتہاء مقبول ہوئی۔

ان کا سب سے بڑا کارنامہ یہ ہے انھوں نے رکئی میں ہاتھوں کو جسم کے مختلف حصوں پر کیسے رکھنا ہے اور اس کے علاوہ ان کی کوششوں سے مغرب میں رکئی کا تعارف ہو ڈاکٹر ہائی کاشی نے 1925 میں 47 کی عمر میں ڈاکٹر سوئی سے تربیت لینا شروع کیا ان کے مطابق یہ ڈاکٹر سوئی کے آخری عالم معلم تھے جنہوں نے رکئی ماسٹری تربیت لی۔

انہوں نے رکئی کے تین لیول کی تربیت کے بعد ٹوکیو میں اپنا ریکی کلینک قائم کیا اور اس میں 16 ہیکٹر ز اور 8 بستر تھے تمام رکئی ہیکٹر ز کی جوڑی کی صورت میں خدمت سر انجام دیتے تھے۔

ڈاکٹر ہائی کاشی پیشے کے اعتبار سے ڈاکٹر تھے اور انھوں نے چینی طریقہ علاج کے کچھ اصولوں کو اپنے علاج میں اپنایا مثلاً چینی طریقہ علاج میں کچھ پریشر پوائنٹ ہیں ڈاکٹر ہائی کاشی نے اپنے علاج میں ان کو استعمال کیا جس کے بہت اچھے نتائج سامنے آئے۔

چینی طریقہ علاج میں انسانی سر اور جسم پر زیادہ پریشر پوائنٹ ہیں اور چینی

نظریہ کے مطابق توانائی مختلف جسمانی حوائل کے ذریعے پورے جسم میں سفر کرتی ہے۔

اسی نظریہ کے تحت انھوں نے آٹھ ہاتھوں کی پوزیشن کو استعمال کیا ان کے مطابق ریکی ان ہی حوائل کے ذریعے جسم کے مختلف حصوں میں سفر کرتی ہے یا جسم کے ان حصوں کو جہاں ضرورت ہوتی ہے اس سلسلے میں ڈاکٹر سوئی صرف سر پر ہاتھ رکھ کر علاج کرتے تھے لیکن خصوصی علاج میں انھوں نے مختلف پوزیشن بھی استعمال کی ہیں۔

قیاس کیا جاتا ہے انھوں نے اس کے علاوہ بھی پوزیشن استعمال کی ہیں انھوں نے 17 افراد کو ریکی ماسٹر بنایا جن میں مادام نکاتا بھی شامل ہیں۔

ان کا انتقال 4 مئی 1940 کو ہوا اور مادام نکاتا ان کی جان دشمن بنی۔

والدین پر رحم فرما ----- امین



ڈاکٹر یانی کاشی

## میڈم ٹکاتا (Takata)

1900-1980

میڈم ٹکاتا 24 دسمبر 1900ء کو جزائر ہوائی کے جزیرہ کایائی میں پیدا ہوئیں ان کے والدین جاپانی مہاجرین تھے جو جاپان سے ہجرت کر کے وہاں آباد ہوئے تھے۔ ان کے والد گھنے کے باغات میں ملازم تھے انھوں نے انہی باغات میں ملازمت کرنے والے ایک شخص سے شادی کی جو کہ جلد ہی میڈم ٹکاتا کو چھوڑ کر اس دار فانی سے کوچ کر گئے۔ اس وقت میڈم ٹکاتا صرف 34 سال کی تھیں اور دو بیٹیوں کی ماں تھیں۔

اپنے گھر کی دیکھ بھال کرنے کے لئے انھوں نے سخت محنت کی اور کچھ ہی دنوں میں وہ پہلی طرح بیمار ہو گئیں جس میں پیٹ کا مرض، پیچھڑوں کا مسئلہ اور اعصابی غلط تھا وہ بیک وقت اپنی بیماری سے بھی جنگ کر رہی تھیں اور اپنی جدوجہد میں بھی مصروف تھیں اسی دوران ان کی ایک بہن کا انتقال ہو گیا اور ان کو جاپان جانا پڑا۔ وہاں جا کر ان کو محسوس ہوا کہ ان کا علاج جاپان میں بہتر ہو سکتا ہے۔

اسی دوران ان کی ملاقات ڈاکٹر ہائی کا شی سے ہوئی اور وہ سمجھتی تھیں انکو اپنا علاج رکھی سے کروانا چاہیے اور پھر انہوں نے علاج شروع کرایا۔

وہ دن میں دو بار رکھی سے فیض یاب ہوتی تھیں اس علاج سے وہ بہت تیزی سے صحت یاب ہونا شروع ہوئیں اور صرف چار مہینوں کی قلیل مدت میں انھوں نے اپنی تمام بیماریوں سے چھٹکارا پالیا اپنے صحت یابی سے متاثر ہو کر انھوں نے رکھی سیکھنے کا فیصلہ کیا اور 1936ء میں انھوں نے رکھی لیول ون کی تربیت حاصل کی اور ڈاکٹر ہائی



میڈم ٹکاتا



کاشی کے ساتھ ایک سال مریضوں کا علاج کیا اور ریکی لیول نو کی تربیت حاصل کی۔  
1937ء میں میڈیم نکاتا واپس ہوائی آگئیں اور کچھ عرصے بعد ڈاکٹر ہائی کاشی بھی  
ہوائی میں ان کا کلینک قائم کرنے کی مدد کے سلسلے میں آئے۔

1938ء میں ڈاکٹر ہائی کاشی نے ان کو ماسٹر لیول کی تربیت دی میڈیم نکاتا ان  
کی آخری اور حیرتوں ماسٹر تھیں۔ اس کے بعد میڈیم نکاتا نے لوگوں کو تربیت دینا  
شروع کی اور تیس سال تک انھوں نے مختلف لوگوں کو تربیت دی اس دوران انھوں  
نے کسی کو ماسٹر نہیں بنایا لیکن 1970ء سے لے کر 1980ء اپنی وفات تک 22 ریکی  
ماسٹر بنائے جن میں ان کی اپنی سگی بہن بھی شامل تھیں۔

میڈیم نکاتا کے ان ہی بانیس ریکی ماسٹر نے دنیا کو ریکی سے روشناس کرایا اور  
آج دنیا میں ہزاروں ریکی ماسٹر اور لاکھوں ریکی حیلرز لوگوں کو صحت مندر کر رہے ہیں  
اور اس علم کو پھیلا رہے ہیں۔

ایک مالک کل میرے والدین پر

## یوگا اور ریکی ماسٹر گرو شفیق راجپوت

دنیا میں سیکھنے سکھانے کا عمل ہزاروں سال سے چلا آ رہا ہے اور زندگی میں وہ  
لوگ جو زندگی کی کاپی کپ کرتے ہیں وہ بہت عظیم لوگ ہوتے ہیں اور انسانی  
زندگیوں میں ان کی بہت اہمیت ہوتی ہے اور ہم ان، ہستیوں کو استادوں کے نام سے  
جاننے ہیں کیونکہ یہ لوگ ہماری زندگیوں کی راہ متعین کرتے ہیں استاد کا رتبہ اس لئے  
بہت بلند ہے کیونکہ استاد زندگی کو ایک رخ دیتا ہے اور انسان کو اپنے آپ کو پہچاننے  
میں مدد کرتا ہے۔

اسی طرح کی ایک شخصیت جناب محترم شفیق راجپوت صاحب کی ہے میری ان  
سے جب ملاقات ہوئی تو ان کا حوالہ صرف اور صرف یوگا تھا کیونکہ مجھے یوگا سے انتہائی  
دلچسپی تھی اور ان ہی حوالوں سے میری گفتگو ہوتی تھی آہن، سانس کی مشقیں،  
میڈیٹیشن اور یوگا فلاسفی ہی میری گفتگو کا محور ہوتی تھی لیکن ایک دن باتوں باتوں میں  
مجھے پتہ چلا کہ میرے یوگا گرو صرف یوگا کے زبردست ماہر ہیں بلکہ ریکی ماسٹر ہیں  
اس سے پہلے میں ان کی روحانی صلاحیتوں کو دیکھ چکا تھا ان کی چھٹی حس اور مسائل کو  
حل کرنے کی صلاحیت بہت شاندار تھی۔

انھوں نے ریکی 1992 میں ممبئی اٹلیا سے سیکھی۔ اور اسکے بعد سے اب تک کئی  
ریکی حیلرز اور ماسٹر بنائے ہیں ان کا سیکھنے کا انداز انتہائی موثر، آسان اور سادہ  
ہے اور یہ بہت ہی اچھے پیرائے میں ریکی کے اسرار و رموز سے آگاہ کرتے ہیں۔

یہ ایک ہی دن میں کسی شاگرد کو سارے لیول نہیں کراتے اور لیول ون بھی فوری  
طور پر نہیں سکھاتے بلکہ کم از کم 20 سے 25 دن سانس کی مشقیں اور میڈیٹیشن کراتے

ہیں تاکہ وہ شخص ریکی کا لیول ون سمجھنے کے قابل ہو سکے اور پھر کچھ عرصہ وقفہ دینے کے بعد لیول ٹو اور اعلیٰ صلاحیت کو دیکھتے ہوئے ماسٹر لیول کراتے ہیں بصورت دیگر منع کر دیتے ہیں کیونکہ شفیع صاحب کے مطابق ماسٹر لیول ہر کوئی نہیں کر سکتا اور نہ ہی پیسے کے لالچ میں کسی کو ماسٹر لیول کرانا چاہیے۔

شفیع راجپوت صاحب ایک بہترین یوگا ماسٹر بھی ہیں اور انھوں نے اس سلسلے میں دنیا کے مشہور یوگا سنٹر یوگا انسٹیٹ سائنس کروڑ سے تربیت حاصل کی ہے یہ نہ صرف ہاتھ یوگا بلکہ راج یوگ اور کنڈلینی یوگا کے بھی ماہر ہیں اور اس کے علاوہ یوگا تقریریں بھی ہیں اور بیمار یوں کا علاج یوگا آسنوں، سانس کی مشقوں، مراقبوں اور یوگا کرایاز سے کرتے ہیں۔



ریکی ماسٹر پینٹاسٹ اور یوگا گرو شفیع راجپوت

اے والدین پر رحم فرما..... آمین

## یوگا اور ریکی ماسٹر میڈم ترنم الہی خان

کراچی کے ایک مشہور اسکول سسٹم کی جمن کی ایک براج کی ہیڈ مسٹریس نے کراچی کے ایک ماسٹر سائنسز کے حوالے سے مشہور ادارے میں ریکی سیکھنے کے لئے داخلہ لیا اور ریکی کالیول کرنے کے بعد لوگوں کو صحت یاب کرنا شروع کیا ان خاتون کا نام محترمہ مسز ترنم الہی خان ہے جو ریکی ماسٹر ہونے کے ساتھ ساتھ اعلیٰ تعلیم یافتہ بھی ہیں۔ انھوں نے ریکی لیول کرنے کے بعد یوگا کی تربیت بھی لینا شروع کی اور کچھ ہی عرصے بعد ریکی لیول نو بھی کر لیا۔

1999ء میں انھوں یوگا کی تربیت دینا شروع کی اور چند سالوں بعد انھوں نے ماسٹر لیول پاکستان کے ممتاز ریکی ماسٹر جناب عقیل سفری سے کیا۔

میڈم ترنم الہی خان بھارتین یوگا ماسٹر و ماہر چٹانوم، ریکی ماسٹر اور کونسلنگ کی ماہر ہیں۔ ان کا سکھانے کا طریقہ کار بہت منفرد ہے یہ لیول ون کی تربیت سے پہلے کچھ سانس کی مشقیں میڈیشن اور خاص اصول سکھاتی ہیں، اس کے بعد بہتر سمجھتی ہیں تو لیول نو اور ماسٹر لیول کرواتے ہیں۔



یوگا اور ریکی ماسٹر میڈم ترنم الہی خان

## یوگا اور ریکی ماسٹر پروفیسر ڈاکٹر معیز حسین

پروفیسر معیز حسین نے پاکستان میں عملی یوگا کی تربیت کا باضابطہ ادارہ انہوں نے قائم کیا تھا اس ادارے کے پلیٹ فارم سے انہوں نے ہزاروں لوگوں کو تربیت دی اور پاکستان کے کارپوریٹ سیکٹر میں بھی کئی کمپنیوں کے ٹرینرز رہے ہیں کیونکہ پروفیسر معیز حسین بنیادی طور پر ایک یوگی تھے۔ انہوں نے بعد میں مابعد الطبیعیات (Meta physics) کی دوسری شاخوں کو بھی متعارف کرایا جس میں ایک علم ریکی بھی ہے۔ پروفیسر معیز حسین اب تک کئی لوگوں کو ریکی کے لیول ون، ٹو اور ماسٹر لیول کی تربیت دے چکے ہیں اور ان کے سکھائے ہوئے لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے ان میں سے بہت سے لوگوں نے بطور پیشہ بھی اپنایا۔ پروفیسر معیز حسین نے پاکستان میں ماسٹر سائنسز کے حوالے بہت کام کیا ہے وہ اہل سلسلے میں سے ورکشاپ منعقد کرتے رہتے ہیں اور مختلف ٹی وی ٹیوشنز پر گچھر بھی دیتے ہیں۔

ان کے علاوہ پاکستان میں کافی لوگ بیرون ملکوں امریکہ، کینیڈا، یو کے اور آسٹریلیا سے ریکی ماسٹر کا کورس کر کے آئے اور پاکستان میں اس سائنس کی ترقی میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں اور کافی لوگوں کو اس کی تربیت دے رہے ہیں۔

## پاکستان کے چند مشہور ریکی ماسٹر

- ..... حسیب خان صاحب۔ چیئر مین کانفی اور اپ 2009ء میں سیکرٹری منتخب ہوئے۔
- ..... صادق صاحب۔
- ..... ڈاکٹر سراج صاحب۔
- ..... ذراہد کھنڈوانی صاحب۔
- ..... یوگی و جاہت صاحب۔
- ..... معیز انصاری صاحب۔
- ..... افضل خاں صاحب۔
- ..... عقیل سقری صاحب۔
- ..... تاج عالم صاحب۔

آمین

## ریکی کے متعلق کچھ غلط نظریات

### گریڈز کی ماسٹر

ریکی کی مختلف ویب سائٹ دیکھنے کے بعد اور مختلف اسکول آف تھات کے نظریات اور مختلف ریکی ماسٹرز سے ملنے کے بعد اس حقیقت کا پتہ چلا کہ ریکی میں کوئی گریڈز ماسٹر نہیں ہوتا ہے کیونکہ یہ علم کوئی مارشل آرٹ تو نہیں ہے جس میں لڑنے کی نئی نئی تکنیک ایجاد ہوں اور کھلاڑی کی مہارت میں اضافہ ہوتا جائے۔ ریکی میں صرف اور صرف تین لیول ہیں اور اس کے بعد اس کی مشق ہے۔ اس مشق سے مہارت میں ضرور اضافہ ہوتا ہے لیکن ریکی کے آغاز سے لے کر اب تک صرف اور صرف تین ہی لیول ہیں اور ابھی تک کسی بھی شخص نے کوئی ایسی بات دریافت نہیں کی ہے۔ جیسا کہ مارشل آرٹ میں ہوتا ہے کہ تمام لیول کرنے کے بعد ماسٹر کی خاص تکنیک کو ایجاد کرتا ہے یا کوئی نیا نظریہ دیتا ہے اور پھر وہ شخص اپنے نام کے ساتھ گریڈز ماسٹر کا سکہ لے مارشل آرٹ کے مختلف اسکول آف تھات ہیں جبکہ مارشل آرٹ کی بنیاد ایک ہی ہے لیکن ریکی میں ابھی تک ایسا کوئی تصور نہیں ہے اس لئے اگر کوئی گریڈز ریکی ماسٹر اپنے نام کے ساتھ لکھتا ہے تو غلط ہے۔ اس لئے صرف ریکی ماسٹر ہوتے ہیں نہ کہ گریڈز ماسٹر۔

## پاکستان میں ریکی، پٹانٹزم اور یوگا کا مستقبل

مواصلاتی دنیا کے انقلاب نے دنیا کو ایک گول میں تبدیل کر دیا ہے اور اب ہر ملک دوسرے ملک سے آسانی سے علوم و فنون کا تبادلہ کر سکتا ہے پاکستان میں تعلیم و تہذیب اور علم و فن کے حوالے سے کافی تہذیب آئی ہے اور تعلیم کے ساتھ ساتھ لوگوں نے دیگر علوم پر بھی دھڑکن حاصل کرنا شروع کی ہے اور بطور پیشے کے بھی اپنا رہے ہیں۔

آج سے چند سال پہلے تک ریکی یوگا اور پٹانٹزم کے کوئی خاص ادارے نہ تھے صرف چند ایک ہی ادارے لوگوں کو ان علوم کے متعلق سکھائے رہے تھے لیکن اب آجہاد آہستہ آہستہ کافی ادارے یوگا ریکی اور پٹانٹزم کی تربیت دے رہے ہیں اور انتہائی خلصانہ کوشش کر رہے ہیں تاکہ یہ علم زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچے اور لوگ اس سے زیادہ سے زیادہ استفادہ حاصل کریں۔

جب سے ان علوم کو لوگوں نے پیشے کے طور پر اپنا تہذیب شروع کیا ہے تو اس کے کافی اچھے اثرات مرتب ہوئے ہیں اس سے اچھے اور برے دونوں قسم کے لوگوں کی پہچان ہو رہی ہے۔

جہاں پاکستان میں بہت سے لوگ اس کی علمی خدمت کر رہے ہیں اور اس کے متعلق صحیح باتیں لوگوں تک پہنچا رہے ہیں وہاں بہت سے صاحبان اس علم کے متعلق بہت سے غلط نظریات کو بھی پھیلا رہے ہیں اپنے آپ کو بہت ہی مافوق الفطرت اور ولی ثابت کرنے کی کوشش کر رہے ہیں اور عجیب و غریب قسم کی حرکتیں کرتے ہوئے یا دعوے کرتے ہوئے نظر آتے ہیں جن کا حقیقت سے دور دور تک کوئی تعلق نہیں ہوتا اور ان کی عقل پر ماتم کرنے کو جی چاہتا ہے ان میں چند ایک یہ ہیں کہ ریکی ماسٹر بغیر کچھ

کھائے پیے کی کئی دن تک ہشاش بشاش رہتے ہیں اور زندگی کے کام بہت اچھے انداز میں سرانجام دیتے ہیں اس قسم کی بات صرف اور صرف لغویات پر مبنی ہے اس کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

ریکی ایک سائنسی علم ہے جس کا اس قسم کی لغویات سے کوئی تعلق نہیں ہے ریکی جاننے والے بھی ویسے ہی انسان ہیں جیسے ایک عام انسان ہوتا ہے۔

ریکی ایک احتیاطی دوا کے طور پر استعمال ہو سکتی ہے

مشرقی طبی غلامانی میں جسم کے صحت کیلئے احتیاطی تدابیر پر بہت زیادہ زور دیا جاتا ہے تاکہ بیمار ہونے سے بچا جائے اس سلسلے میں ریکی میں یہ زبردست صلاحیت ہے کہ وہ جسم کے طبی بچاؤ کا کام سرانجام دے سکتی ہے۔

جب ہم کسی کا علاج کر رہے ہوتے ہیں تو ہمیں اس بات کا تجربہ ہوتا ہے کہ ہم نہ صرف بیماری کا علاج کرتے ہیں بلکہ صحت مند جسم کو مزید صحت مند اور تندرست و توانا بھی کرتے ہیں اس اعتبار سے ریکی ایک احتیاطی اور صحت مند کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور بہترین طریقہ علاج ہے۔

یہ ایک صحت مند کرنے کا قدرتی طریقہ کار ہے

ہمارے جسمانی اعتقاد اس وقت اپنا کام کرنے میں مشکلات کا شکار ہوتے ہیں جب ہم کسی قسم کے بیکٹیریا یا وائرس کا شکار ہوتے ہیں لیکن اگر ہم دیکھیں یا محسوس کریں تو ہمارے جسم میں ہمیشہ ٹیکٹر یا وائرس تو موجود ہوتے ہیں لیکن اچھی اور قدرتی خوراک اور طرز زندگی کی وجہ سے وہ غیر مؤثر رہتے ہیں یا جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اسی طرح سے اگر ہم مشاہدہ کریں تو ہمارا ذہنی تناؤ اور سر درد بھی آرام کرنے اور اچھی نیند لینے کے بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

صحت کے متعلق مشرقی نقطہ نظر مغربی نقطہ نظر سے بہت وسیع ہے مشرقی میں صحت کو تصور صرف جسمانی صحت ہی نہیں بلکہ ذہنی صحت بھی ہے اور ساتھ ہی ساتھ انسان میں بہت زیادہ بے چینی، تناؤ اور اچھی نیند کا نہ ہونا بھی بیماری ہے۔

## HAND POSITIONS

## HEAD



H1

H2

H3

H4

## BODY



B1

B2

B3

B4 alt



B4

B5

B5

## Legs and Feet



L1

L2

L3

## BACK



BA1

BA2

BA3

BA4



BA4 alt.

BA5

ریکسی ہاتھ رکھنے کی پوزیشن

## بیماریوں کے علاج

نائبہ، ہم ریکی سے علاج شروع کرتے ہیں تو جسم کے مختلف حصوں پر ہاتھ رکھتے ہیں اور جسمانی کے مختلف مقام ہیں ذیل میں تقریباً 25 بیماریوں کی علامات بتائی گئی ہیں جس کے علاوہ علاج کے سلسلے میں ایک عمل کا نیز بھی اس کتاب میں دی گئی ہے جسم میں تقریباً 60 بیماریوں کے مقامات بتائے گئے ہیں اور ان کی تفصیل بھی بتائی گئی ہے۔

## ہاتھ رکھنے کی پوزیشن

ریکسی کے علاج کے سلسلے میں ہمیں اپنے ہاتھ جسم کے مختلف حصوں پر رکھتے ہیں۔ اس سلسلے میں چار اہم ترین پوزیشن ہیں

1۔ کمر اور پیٹھ۔

2۔ گھٹیاں اور پاؤں۔

3۔ بازو اور سینہ۔

# Reiki Treatment Guide

	Head				Body				Leg/Feet				Back					
Treatment for	H1	H2	H3	H4	B1	B2	B3	B4	B5	B6	L1	L2	L3	BA1	BA2	BA3	BA4	BA5
Acne			H5		B1 <td>B2<td>B3<td>B4<td>B5</td><td>B6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>BA1<td>BA2</td><td></td></td></td></td></td>	B2 <td>B3<td>B4<td>B5</td><td>B6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>BA1<td>BA2</td><td></td></td></td></td>	B3 <td>B4<td>B5</td><td>B6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>BA1<td>BA2</td><td></td></td></td>	B4 <td>B5</td> <td>B6</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>BA1<td>BA2</td><td></td></td>	B5	B6						BA1 <td>BA2</td> <td></td>	BA2	
Allergies	H1 <td>H2<td>H3</td><td></td><td>B1<td>B2<td>B3</td><td>B4</td><td></td><td>B6</td><td></td><td></td><td>L3</td><td></td><td></td><td>BA3</td><td></td><td></td></td></td></td>	H2 <td>H3</td> <td></td> <td>B1<td>B2<td>B3</td><td>B4</td><td></td><td>B6</td><td></td><td></td><td>L3</td><td></td><td></td><td>BA3</td><td></td><td></td></td></td>	H3		B1 <td>B2<td>B3</td><td>B4</td><td></td><td>B6</td><td></td><td></td><td>L3</td><td></td><td></td><td>BA3</td><td></td><td></td></td>	B2 <td>B3</td> <td>B4</td> <td></td> <td>B6</td> <td></td> <td></td> <td>L3</td> <td></td> <td></td> <td>BA3</td> <td></td> <td></td>	B3	B4		B6			L3			BA3		
Anxiety		H2		H4	B1		B3	B4		B6		L3						BA2
Asthma	H1 <td>H2<td>H3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>B6</td><td></td><td></td><td>L3</td><td></td><td></td><td>BA3</td><td>BA4</td><td></td></td>	H2 <td>H3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>B6</td> <td></td> <td></td> <td>L3</td> <td></td> <td></td> <td>BA3</td> <td>BA4</td> <td></td>	H3							B6			L3			BA3	BA4	
Asthma	H1		H3 <td>H4</td> <td>B4</td> <td>B2</td> <td>B3</td> <td></td> <td></td> <td>B6</td> <td></td> <td>L2</td> <td>L3</td> <td></td> <td>BA3</td> <td></td> <td></td> <td></td>	H4	B4	B2	B3			B6		L2	L3		BA3			
Back problem		H2	H3 <td>H4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>L1</td> <td>L2</td> <td>L3</td> <td>BA1</td> <td>BA2</td> <td>BA3</td> <td>BA4</td> <td>BA5</td>	H4							L1	L2	L3	BA1	BA2	BA3	BA4	BA5
Blood clots	H1		H3 <td>H4</td> <td>B2</td> <td>B3</td> <td>B4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>L2</td> <td>L3</td> <td>BA2</td> <td></td> <td>BA4</td> <td></td> <td></td>	H4	B2	B3	B4					L2	L3	BA2		BA4		
Broken bones	H1		H3										L3				BA4	BA5
Hyperuricemia	H1	H2	H3		B1	B2	B3	B4	B5				L3					
Hypertension	H1	H2	H3										L3		BA2	BA3	BA4	BA5
CP	H1 <td>H2<td>H3<td>H4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>B6</td><td></td><td>L3</td><td>BA1</td><td></td><td></td><td>BA4</td><td>BA5</td><td></td></td></td>	H2 <td>H3<td>H4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>B6</td><td></td><td>L3</td><td>BA1</td><td></td><td></td><td>BA4</td><td>BA5</td><td></td></td>	H3 <td>H4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>B6</td> <td></td> <td>L3</td> <td>BA1</td> <td></td> <td></td> <td>BA4</td> <td>BA5</td> <td></td>	H4						B6		L3	BA1			BA4	BA5	
Circulation	H1	H2	H3				B1	B4					L3		BA2	BA3		
Common cold	H1	H2	H3		B1	B2	B3			B6			L3	BA1			BA4	
Cold	H1	H2	H3	H4				B4	B5	B6			L3			BA3	BA4	
Cysts	H1	H2	H3		B1	B2	B3			B6			L3		BA2	BA3	BA4	
Depression	H1	H2	H3	H4	B1	B2	B3	B4	B5	B6			L3		BA2			
Diabetes		H2	H3		B1	B2	B3	B4	B5	B6			L3			BA3	BA4	
Dizziness	H1	H2	H3	H4								L2	L3					
Dysmenorrhea		H2	H3		B1			B4	B5	B6			L2	L3		BA3	BA4	
Eczema	H1		H3	H4	B1	B2	B3			B6		L2	L3	BA2	BA3			
Eufemism	H1	H2	H3		B1	B2	B3	B4	B5	B6		L2	L3			BA3		
Epilepsy	H1	H2	H3	H4						B6			L3				BA3	BA4
Eyes/vision	H1	H2	H3	H4						B6		L2	L3	BA1	BA2	BA3	BA4	BA5
Fat		H3		H4	B1			B4		B6			L2				BA3	
Fibromyalgia	H1	H2	H3	H4	B1	B2	B3	B4	B5	B6	L1	L2	L3	BA1	BA2	BA3	BA4	BA5
Gallbladder	H1	H2	H3				B3	B4	B5	B6			L3			BA3	BA4	
Gout	H1	H2			B1				B5	B6			L3			BA3	BA4	
Headache	H1	H2	H3							B6	L1	L2	L3	BA1				
Heart		H2	H3				B1	B4	B5	B6			L3	BA1	BA2		BA4	
Hemorrhoids								B4	B5	B6								BA4
Hearing	H1	H2	H3	H4	B1								L2	L3				BA3
Hip			H3	H4					B5	B6	L1	L2	L3	BA1			BA4	
Hormones	H1	H2			B1			B4		B6					BA3		BA4	
Increase (v)		H2	H3	H4	B1			B4	B5							BA3	BA4	BA5
Incontinence	H1		H3					B5	B6	L1		L3				BA3	BA4	
Incontinence	H1	H2	H3		B1			B4					L3	BA3				
Kidney	H1	H2	H3							B6	L1	L2	L3			BA3	BA4	
Lungs	H1		H3	H4	B2	B3	B4					L2	L3	BA2		BA4		

# Reiki Treatment Guide

	Head				Body				Leg/Feet				Back				
Treatment for	H1	H2	H3	H4	B1	B2	B3	B4	B5	B6	L1	L2	L3	BA1	BA2	BA3	BA4
Headache		H2	H3		B1			B4	B5	B6		L2	L3			BA3	BA4
Headaches	H1	H2			B4	B5	B6					L2					BA4
Migraine	H1	H2	H3	H4				B4	B5	B6	L1	L2	L3				BA4
MS	H1	H2			B2	B3	B4				B6	L1	L2	L3			BA4
Nerve	H1	H2	H3	H4	B1			B4	B5	B6	L1	L2	L3	BA1		BA3	BA4
Pain		H2	H3		B1	B2	B3	B4	B5			L3			BA3	BA4	
Pain		H2	H3	H4				B4					L3			BA4	
PMS		H2	H3	H4	B1						B6	L2	L3			BA4	
Pneumonia	H1	H2	H3					B4	B5	B6	L1	L2	L3	BA1		BA3	BA4
Psoriasis		H2		H4	B1			B4	B5	B6	L2					BA4	
Schizophrenia		H2			B1			B4	B5	B6	L2	L3					BA4
Schizophrenia		H2			B1			B4	B5	B6	L2	L3					BA4
Skin		H2		H4	B1	B2	B3				B6	L2	L3			BA3	BA4
Stomach	H1	H2	H3				B3	B4	B5	B6		L3			BA3	BA4	
Throat	H1	H2	H3		B1			B4	B5	B6							
Throat	H1	H2	H3		B1			B4	B5	B6		L2	L3				BA5
Throat	H1	H2	H3		B1			B4	B5	B6		L2	L3				BA5
Throat	H1	H2	H3		B1			B4	B5	B6		L2	L3	BA1	BA2		BA4
Throat	H1	H2	H3		B1			B4	B5	B6		L2	L3			BA4	BA5



## ریکی علاج برائے کیل مہاسے

### (Acne and Pimples)

کیل مہاسے جسمانی غدودوں میں سے بہت زیادہ مادہ خارج ہونے کی وجہ سے ہوتے ہیں عموماً یہ مادہ ہماری جلد کی سطح پر ظاہر ہوتا ہے لیکن جلد کے مردہ خلیات جمع ہو کر جلد کے چھوٹے چھوٹے سوراخوں کو بند کر دیتے ہیں۔

چینی طب کے مطابق جلد ہماری اندرونی صحت کا مظہر ہوتی ہے کیل مہاسے اس بات کی نشاندہی کر رہے ہوتے ہیں کہ ہمارے اندرونی نظام میں بہت زیادہ فاسد مادے جمع ہیں اور اس کی وجوہات میں ہمارے گردوں، پیچیزوں، آنتوں، الہی بھی وجوہات ہوتی ہیں اس کے علاوہ بہت زیادہ چربی والی غذا، جذباتی اور ماحولیاتی نظام کی خرابی ہو سکتی ہے۔

بلوغت کے بعد فوری طور پر کیل مہاسے اور چروں پر دانے کا آنا غددوں کی نظام کی خرابی بتاتا ہے اور اس سلسلے میں جسمانی طاقت حاصل کرنے کے لئے اسٹریٹیز ڈکا استعمال بھی کیل مہاسے کا سبب بن سکتا ہے۔

اس سلسلے میں سب سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور ایسے انداز میں اپنی جلد کی صفائی کی طبی صابن (medicated soap) سے کریں اور اپنی غذا کو سادہ اور زوداثر بنائیں۔

Reiki treatment suggestion for acne

Treat locally and positions:

Head: H3,

Body: B1, B2, B3, B4, B5, B6

Legs and feet:

Back: BA3 and BA4

## ریکی علاج برائے الہی (Allergies)

یہ الہی تک ایک تحقیق طلب مسئلہ ہے کہ لوگوں کو الہی کیوں ہوتی ہے چھینکیں، ناک سے پانی آنا، سائیز، سوجن، آنکھوں میں پانی آنا یہ سب الہی کی علامات ہیں۔

یہ تکالیف جسم کے تقریباً ہر حصے پر اثر انداز ہو سکتی ہے جس میں جلد سب سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔

الہی مختلف ادویات، ڈرگز اور دوسرے کیمیائی مادے، گھاس، گھر کی گرد، خصوصاً قالین وغیرہ، پالتو جانور، ادویات اور دوسری چیزیں وغیرہ جس کے سوجھنے سے الہی ہو جاتی ہے۔

کچھ بخارا ایسے ہوتے ہیں جن کے ہونے سے آنکھیں لال، ناک چھینکوں سے بھر پور اور بہت زیادہ پانی جلد کی زیادہ تر بیماریاں کسی الہی کا باعث ہوتی ہیں۔

اس میں سب سے زیادہ ایگزیم ہے اس بیماری میں جلد خشک لال اور سخت ہو جاتی ہے اور بہت زیادہ خارش ہوتی ہے ایگزیم کی بہت سی وجوہات ہیں جن میں ایک تثنیٰ تدا بھی ہے۔

الغرض الہی کسی بھی چیز سے ہو سکتی ہے خصوصاً دمہ کے مریض تو سرد موسم اور گرد آلود ماحول میں بہت زیادہ مسائل کا شکار ہوتے ہیں اس سلسلے میں سب سے پہلے کسی ایسے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور دوا کے ساتھ ساتھ ریکی کا علاج کریں۔

سے ان تمام باتوں کو سمجھا سکتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for asthma

Treat positions:

Head: H1, H3, H4

Body: B1, B2, B3, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA3

## Colic

اس بیماری کے متعلق مختلف تصورات کام کر رہی ہیں اور اس کی صبح و جوہات تلاش کرنے کی کوشش کر رہی ہیں ان تصورات میں سے ایک تصور یہ ہے کہ پیٹ کا شدید درد اور گیس کی وجہ سے کھانے کی شے سے الگ ہوتی ہے۔

Reiki treatment suggestion for colic

Treat positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B4, B5, B6

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4

## Cerebral Palsy

اس کی تین اقسام ہیں۔

spastic سب سے عام قسم ہے اس کی سب سے اہم علامات چلنے میں تکلیف

Reiki treatment suggestion for allergies

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B1, B2, B3, B4, B6,

Legs and feet: L3,

Back: BA3

## دمہ (Asthma)

دمہ سانس کے امراض میں سرفہرست ہے اور اس کی سب سے بڑی وجہ سانس کی نالی کا سکرٹا جب سانس کی نالی کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے اور سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے بلغم کی وجہ سے اثر ٹیوب میں سوجن آ جاتی ہے۔

بلغم کی زیادتی کی وجہ سے بھی سانس کی نالی میں سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے اس کے علاوہ بہت سی دوسری چیزیں دمہ کے حملے کا سبب بن سکتی ہیں بہت زیادہ سخت ورزشیں تمباکو نوشی نظام تنفس میں آلودگی، صناعی کیمیائی مادے یا فصلے کی آلودگی یا فضائی آلودگی، جانوروں کی جسمانی آلودگی مثلاً بال وغیرہ۔

اس کے علاوہ ذہنی تاؤ بھی اس میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

بے چینی اور اچانک کوئی دکھ یا صدمہ بھی دمہ کے حملے کا باعث ہو سکتا ہے۔

اس کے ممکنہ تدارک کے لئے کسی اچھے ماہر امراض دمہ دینہ سے رجوع کے ساتھ ساتھ ہلکی چٹکی ورزش تیراکی اور یوگا کریں اور اس کے ساتھ ساتھ اچھی اور تازہ غذا کھائیں اس کے علاوہ اپنی خوراک کو بھی دھیان سے مشاہدہ کریں کہ کوئی غذا آپ کے مرض میں اضافے کا باعث ہے اس کے علاوہ آپ کو معالج بھی بہت اچھے انداز

ہے اس بیماری سے جو بچہ کم تر ہوتے ہیں اس کو بچھا گئے کہتے اور بچا سا نظر کا مسئلہ ہوتا ہے اور اس کے علاوہ اپنے شعوری حرکت کرنے میں بھی مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔  
 choreoathetoid یہ ایک دوسری قسم ہے جس میں دو عضلات جو کہ  
 لاشعوری طور پر حرکت کرتے ہیں اور جو ہمیں بیٹھنے اور اٹھنے میں مدد کرتے ہیں۔  
 ataxic اس قسم میں اشیاء کو سمجھنے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے گہرائی اور فاصلہ  
 کو سمجھنے میں مشکل ہوتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ لمس یا محسوس کرنے کی صلاحیت پر بھی اثر  
 ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for Cerebral Palsy (CP)

Treat positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B6

Legs and feet: L3

Back: BA1, BA4, BA5

## زکام و نزلہ (Cough and Cold)

یہ عام تنفس کی بیماری زکام یا نزلہ کی بہت سی وجوہات ہیں۔ ان میں سے بہت سی کی وائرس ہیں جو یہاں اطراف میں پھیلے ہوتے ہیں لیکن سب سے بہترین یہ بات ہو سکتی ہے کہ ہمارا دفاعی لکڑہارہ سونے کی وجہ سے ہمیں نزلہ یا زکام ہو۔ دوا پر ہونا پڑتا ہے۔  
 ہمیں اس بیماری کا سامنا زیادہ تر سردیوں میں کرنا پڑتا ہے تقریباً ہر انسان اس بیماری کا شکار ہوتا ہے لیکن کچھ لوگوں کو بہت زیادہ اس کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور کچھ کو کافی لمبے عرصے تک بستر پر آرام کرنا پڑتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for the common cold

Treat locally and positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B1, B2, B3, B6

Legs and feet: L3

Back: BA1, BA4

## ٹوٹی ہوئی ہڈیاں (Broken Bones)

فریکچر کا مطلب ہڈی کا ٹوٹنا یا اس میں فریکچر دو قسم کے ہوتے ہیں ایک سادہ اور دوسرا مرکب۔ علامات سو جھن، درد اور چلنے یا جسم کے اس حصے کی حرکت میں تکلیف یا بالکل بھی نہ چل سکتا ہو۔

## ضروری احتیاط فرما۔۔۔۔۔ آمین

ریکی سے علاج طبی علاج یعنی پلاسٹر و فیرو یا آپریشن کے بعد شروع کیا جائے کیونکہ ٹوٹی ہوئی ہڈی آپریشن کے ذریعے ہی جوڑا جا سکتا ہے۔  
 آخر تکٹھس کا نام سننے ہی ہمارے ذہن میں جوڑوں کی بیماری آجاتی ہے ہمارے جسم کے تقریباً 100 کے قریب جوڑوں میں اس کا شکار ہو سکتے ہیں ان کی علامتوں میں ہلکے جوڑوں کے درد سے لیکر سو جھن اور بہت ہی شدید قسم کی درد شامل ہے۔  
 انسانی جوڑے مختلف قسم کے نشو و نما کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں اور اس میں ایک خاص قسم سال مادہ سینو کال ہوتا ہے جو کہ ان کے درمیان حرکات و سکنات میں مدد دیتا ہے۔

جوڑوں کے درد میں مشہور ترین آسٹیا آرٹھرائٹس ہے جو کہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ نمودار ہوتی ہے اس میں کالٹیکلوز ہونا شروع ہو جاتا ہے بالکل ہی شرم ہو جاتا ہے اس میں موٹا پا بھی اہم کردار ادا کرتا ہے اور اس قسم کے جوڑوں کے درد کی اہم وجہ بنتا ہے۔  
رھو ٹیڈ آرٹھرائٹس بھی جوڑوں کے درد کی ایک قسم ہے لیکن یہ کم پائی جاتی ہے یہ بیماری 40 سے 60 سال کی عمروں کے درمیان شروع ہوتی ہے لیکن کچھ لوگوں اس سلسلے میں مختلف ورثیں اور ایسی چیزیں شروع کی جاتی ہیں جس سے یہ سب ٹھیک ہو جائے۔

Reiki treatment suggestion for broken bones

Treat locally and positions:

Head: H11, H13

Body:

Legs and feet: L3

Back: BA4 and BA5

درد سے بھرپور چیخ

## (Painful mensuration)

کسی زمان میں عورتوں میں ہونے والی ماہواری کی تکلیف میں جہسانی دھن اور درد کا نام ہے اس کی دو اقسام ہیں۔

ابتدائی اور ثانوی

ابتدائی میں کسی قسم کے سخت جہسانی کام یا چوٹ کی وجہ سے تولیدی نظام میں خرابی ہوتی ہے۔

لیکن ثانوی میں یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ اس کی وجہ عورتوں کے تولیدی نظام میں کسی قسم کی مستقل خرابی ہوتی ہے۔

Reiki treatment suggestion for menstrual pains

Treat positions:

Head: H2, H3,

Body: B1, B4, B5, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA3, BA4

## ذیابیطس (Diabetes)

ذیابیطس ہونے کی صورت میں ہمارا جسم یا انسولین کی مقدار یا بڑھ جاتی ہے یا پھر کم ہو جاتی ہے یا پھر اس کو بہتر انداز سے ہم استعمال نہیں کر سکتے اس کی وجہ سے ہمارے جسم میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو کہ ہمیں دوسری ٹی پیواریاں کا شکار کرتی ہے جن میں دل کے امراض، گردے کی تکالیف، نظر کی کمزوری اور اس کے علاوہ بہت سی پیچیدہ بیماریاں پیدا ہوتی ہیں

Reiki treatment suggestion for diabetes (same as pancreas)

Treat positions:

Head: H2, H3,

Body: B1, B3, B4, B5,

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4

## ایگزیمیا (Eczema)

ایگزیمیا ایک جلدی بیماری ہے جو کہ کسی چیز سے الرجی کی وجہ سے ہوتی ہے اس سے جلد کے اس حصے میں شدید خارش ہوتی ہے ایگزیمیا زیادہ تر بچوں اور نوجوانوں کو ہوتا ہے ماہرین اس کا تعلق دم سے بھی جوڑتے ہیں۔

Reiki treatment suggestion for eczema

Treat locally and positions:

Head: H1, H3, H4

Body: B1, B2, B3, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA2, BA3

## خوف (Fear)

زندگی میں ہر شخص کو کبھی نہ کبھی خوف کا سامنا ہوتا ہے اور اس کا تقبیر ہے چیخ، گھبراہٹ اور مختلف حالات میں خوف کا شکار ہونے سے ہوتا ہے ہم کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ خوف کیا ہے۔

## خوف کی تعریف کیا ہے؟

ایک جذباتی کیفیت جس میں ضرورت سے زیادہ کسی خطرے کے احساس کا ہونا یا ایسا لگنا کہ کچھ ہونے والا ہے۔

Reiki treatment suggestion for fear

## ڈپریشن (Depression)

ڈپریشن یا ڈنیا ہوا ایک عام ذہنی بیماری ہے جو کہ مختلف لوگوں میں مختلف سطح پر وقوع پذیر ہوتی ہے (اس کے متعلق عموماً یہ سمجھا جاتا ہے کہ یہ غصہ کو دبانے کی وجہ سے ہوتی ہے)۔

ڈپریشن کا ریکی علاج جو ہم یہاں بتا رہے ہیں وہ صرف ہلکے یا درمیانے قسم کے ڈپریشن میں فائدہ مند ہے جس کی علامتیں موڈ کا خراب ہونا ذہنی تنگی، بے خوابی، چڑچڑاہٹ اور ذہنی کمزوری کا نہ ہونا ہے۔

اور سخت قسم کے ڈپریشن کی علامتوں میں موڈ کا بہت زیادہ خراب ہونا، بہت ہی نکلے انداز میں بات کرنا یا بہت اونچی آواز میں بات کرنا یا دوامیت کا بہت زیادہ خراب ہونا، بہت زیادہ غم کا آگیا یا بالکل ختم ہو جانا۔ بات بات پر رونے آنا ورنے کا بہت زیادہ بڑھ چانا یا کم ہو جانا اپنے آپ کو بے حلیت سمجھنا، احساس گناہ، خودکشی کا سوچنا اور تفریحی سرگرمیوں سے اشتباہ برتاؤ وغیرہ وغیرہ شامل ہے اس قسم کا ڈپریشن صرف اور صرف ایک مستعد اور قابل ماہر نفسیات کے کے علاج سے ہی ٹھیک ہو سکتا ہے ریکی اس میں مدد ضرور کر سکتی ہے لیکن مکمل علاج ماہر نفسیات کی نگرانی میں ہی ممکن ہے۔

Reiki treatment suggestion for depression

Treat positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B1, B3, B5, B6

Legs and feet: L3

Back: BA2

سے وقوع پذیر ہوتی ہے مرگی اس وقت ہوتی ہے جب دماغی کرنٹ کا بہاؤ عام بہاؤ سے زیادہ ہو جاتا ہے اور ایسا بار بار ہوتا ہے زیادہ تر مرگی کی وجوہات نہ معلوم ہے۔

Reiki treatment suggestion for epilepsy

Treat the whole body with emphasis on these positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B4, B5,

Legs and feet: L3

Back: BA4, BA5

## پیشاب یا مثانہ کے مسائل

### (Bladder Problems)

پیشاب کا بار بار آنا یا غیر ارادی پیشاب کا نکل جانا بہت سے مسائل کو جنم دیتا ہے اگرچہ یہ سمجھا جاتا ہے کہ زیادہ تر مسائل زیادہ عمر کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

اس مسئلے کی بہت سی وجوہات ہیں۔

خواتین میں دورانِ زندگی یا سنِ یاس کے بعد یا پیٹ کے نچلے حصے کے عضلات کا کمزور ہونا ہے۔

مردوں میں پروسٹیٹ گلینڈ کی سرجری یا کمزوری یا ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ یا زیادتی اور دیات جو کہ خرابی کمزور یا دواؤں کیلئے استعمال ہوتی ہوں۔

Reiki treatment suggestion for bladder and

Treat the whole body with emphasis on positions:

Head: H2, H4

Body: B1, B3, B4, B6

Legs and feet: L2

Back: BA4

## عضلات کا درد (Muscles Pain)

اس بیماری کی اہم ترین علامتوں میں سے تھکن نیند کا ٹھیک طریقے سے نہ آنا صبح کی جسمانی دھن اس کی وجوہات کا علم نہیں ہے اس کی دوسری علامات میں پیٹ خراب ہونا سرد درجہ کا سن ہو جانا وغیرہ ہیں جیسا کہ اوپر بتایا کہ صبح و جوہات کا علم نہیں ہے لیکن تھکن ہے کہ نیند کا اچھا نہ ہونا یا جسمانی عضلات کی تھکن کا دور نہ ہونا ہے۔

Reiki treatment suggestion for muscles pain

Treat the whole body:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B1, B2, B3, B4, B5, B6

Legs and feet: L1, L2, L3

Back: BA1, BA2, BA3, BA4, BA5

## مرگی (Epilepsy)

مرگی ایک طبی حالت کا نام ہے جو کہ کسی اچانک دماغی نیورولوجیکل تبدیلی کی وجہ

سے زیادہ حدت محسوس ہونا شامل ہے۔

Reiki treatment suggestion for gout

Treat the whole body with emphasis on these positions:

Head: H1, H2

Body: B1, B5, B6

Legs and feet: L2

Back: BA3, BA4

## پتہ کے مسائل

### (Bile Problems)

پتہ کا سب سے اہم کام پائل کو اپنے پاس جمع کرنا ہوتا ہے اور جب نظام انہضام کو اس کی ضرورت ہو تو اس کو فراہمی ہوتی ہے پتہ میں جمع ہونے والے پائل میں چند اجزاء ایسے ہوتے ہیں جنکی وجہ سے پتہ کے مسائل یا پتھری پیدا ہوتی ہے اور صورت حال اس وقت مشکل کا شکار ہو جاتی ہے جب نظام انہضام کو پالپائی کرنے والی ٹالی میں روکاؤت پیدا ہوتی ہے۔

Reiki treatment suggestion for Gall bladder problems

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B3, B4, B5, B6

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4

incontinence

Treat positions:

Head: H1, H3,

Body: B5, B6

Legs and feet: L1, L3

Back: BA3, BA4

## سر کا درد یا دردِ شقیقہ (Migraine)

دردِ شقیقہ سے مراد سر میں ہونے والے مختلف درد ہیں اس کی مختلف وجوہات بیان کی جاتی ہیں جو کہ یہ ہیں تھکن، ہارمونز کی تبدیلی، تناؤ، خوراک میں ضرورت سے زیادہ چربی والی چیزیں کھانا وغیرہ لیکن کچھ لوگوں میں اس کے اثرات بالکل بھی نہیں ہوتے اور درد ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for headache (see also migraine)

Treat locally and positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B6

Legs and feet: L1, L2, L3

Back: BA1

## گھٹیا (Gout)

گھٹیا جوڑوں کی ایک بیماری ہے جس کی وجہ یورک ایسڈ کی زیادتی ہے اس بیماری میں جوڑوں میں بہت زیادہ درد محسوس ہوتا ہے جوڑوں کی سوجن اور ضرورت

علامات:.....ہے ہوش، نبض کا ہلکا چلنا

Reiki treatment suggestion for hypotension

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body:

Legs and feet: L3

Back: BA2, BA3, BA4, BA5

## جسمانی مدافعتی نظام

### (Immune System)

ہمارے جسمانی نظام میں بہت اچھا ایک قدرتی مدافعتی نظام موجود ہوتا ہے جو کہ ہمیں روزمرہ کے معمولات میں ہزاروں لاکھوں جراثیم سے قدرتی طور پر محفوظ رکھتا ہے یہ ایسا ہی جس طرح کئی لوگ موسم کی معمولی تبدیلی سے بیمار ہو جاتے ہیں اور کئی بالکل صحت مندر ہتے ہیں ان دونوں میں مضبوط اور طاقتور مدافعتی نظام کا دخل ہوتا ہے۔

مدافعتی نظام میں تین طریقوں سے محفوظ کرتا ہے۔

..... یہ ٹیکسیر یا اوروائرس اور ہمارے جسم کے دوران ایک دیواری بنا کر ہماری حفاظت کرتا ہے۔

..... اگر کوئی جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہو بھی جائے تو اس کے اثر انداز ہونے سے پہلے ہی اس کو ڈھونڈ کر ختم کر دیتا ہے۔

..... اس کے علاوہ بھی بہت سے کام سرانجام دیتا ہے ہمارا مدافعتی نظام

## ہائی بلڈ پریشر

### (High Blood Pressure)

بلڈ پریشر یا خون کا دباؤ کا مطلب خون کا بہاؤ ہے جو کہ انسانی شریانوں میں ایک خاص رفتار سے بہتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کا مطلب خون کا معیاری رفتار سے زیادہ رفتار میں گردش کرنا۔ اس کی وجہ شریانوں کا تنگ ہونا یا سکڑنا ہوتا ہے جس کی وجہ سے دل پر دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے اس بیماری کی وجہ بننے والی وجوہات یہ ہیں موٹاپا، ذیابیطس، آرام پسندی، نمل اثرات وغیرہ وغیرہ۔

Reiki treatment suggestion for hypertension

Treat positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B1, B3, B4, B5,

Legs and feet: L3

Back:

## لو بلڈ پریشر

### (Low Blood Pressure)

لو بلڈ پریشر جسمانی کمزوری، دل کی بیماری، پانی کی کمی یا کسی باہر کی تکلیف کی وجہ سے ہوتا ہے کبھی کبھی اچانک پیشے پیشے کمزور ہونے سے بھی ہو جاتا ہے۔



کھنے کی نیند کافی ہے اور چھوٹے بچوں کو 10 گھنٹے سے 14 کی نیند کافی ہے ویسے یہ سب انسانی ضرورت کے مطابق ہوتی ہے۔

نیند میں مسلسل خرابی اور کمی کی وجہ سے چند مسائل جنم لیتے ہیں اور ہم بے خوابی کا شکار ہو کر دیگر مسائل کا سامنا کرتے ہیں جب ہم مسلسل نیند کی کمی کا شکار ہوں تو ہمیں اپنی عادتوں میں تبدیلی لانی چاہیے اپنا طرز زندگی بدلنا چاہیے۔

Reiki treatment suggestion for insomnia

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B1, B4,

Legs and feet: L3

Back: BA1

## (Lungs Problems)

انسانی جسم کا اہم ترین عضو جو ہماری پسلیوں کے پیچھے ہوتا ہے اس کا کام ہمیں متواتر آکسیجن کی فراہمی ہے یہ ہی وہ عضو ہے جہاں آکسیجن جذب اور ہمارے قاسد مادے کا رہن ڈالی آکسیجن کی صورت میں باہر جاتے ہیں۔  
چھٹی طب میں چھیٹی پٹھن سے حاصل کی جاتی ہے ہمیں سانس لینے کے لئے سوچنا نہیں پڑتا بلکہ خود کاری نظام کے تحت ہم سانس لیتے رہتے ہیں بہت سی باتیں ہمارے بھیڑوں پر اثر انداز ہوتی ہیں جن کو ہم دھوئیں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

مندرجہ ذیل اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔

.....تھائی مس۔

.....پتہ۔

.....لفٹ سٹم۔

.....یون میرو۔

.....سفید خون کے ذرات۔

.....اینٹی یوڈیز۔

.....پارمونز۔

Reiki treatment suggestion for

problems with the immune system

Treat the whole body with emphasis on positions:

Head: H2, H3, H4

Body: B1, B4, B5,

Legs and feet:

Back: BA3, BA5

## (Insomnia) بے خوابی

نیند ایک قدرتی جسمانی عمل ہے جس میں ہم تقریباً بے سدھ اور تقریباً بے ہوش ہو جاتے ہیں نیند ہمیں پرسکون اور آرام پہنچاتی ہے ہمارے اعصابی نظام اور جسم کو پرسکون اور راحت پہنچاتی ہے۔  
نیند کا ہماری زندگی میں بہت اہم کردار ہے ایک عام بالغ انسان کو چھ سے آٹھ

حائضہ ریش کو ہم ہونے میں مدد دیتا ہے اس کے علاوہ انسولین اور گلائیکو جن بھی ہمارے خون میں شامل ہوتی ہے جو کہ ہمارے میٹابولک ریٹ میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for pancreas

Treat positions:

Head: H2, H3,

Body: B1, B3, B4, B5,

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4,

## PMS

اس کو ہم اس طرح سمجھ سکتے ہیں کہ عورتوں میں ہر ماہ ہونے والی جذباتی طبعی نفسیاتی اور موڈ کی خرابی ان کے جنس سے پہلے ہوتی ہے اس کو انگریزی زبان میں Premenstrual Syndrome اس بیماری یا کیفیت میں موڈ کا خراب ہونا ذیہ نشن روٹا حساسیت یا موڈ کا تبدیل ہونا کبھی کبھی بہت زیادہ خصہ آتا اس میں شامل ہے۔ طبعی علائقوں میں بہت زیادہ جھکن، سینے میں دھکن یا آکڑن، کیل مہاسے اور بھوک کا تبدیل ہونا وغیرہ فیئرہ شامل ہے۔

Reiki treatment suggestion for PMS

Treat positions:

Head: H2, H3, H4

Body: B1, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA4

۱۔ وہ جو ہمارے سانس کے نظام میں مسئلہ پیدا کرتی ہے۔  
۲۔ دوسرے وہ جو ہماری آکسیجن اور کاربن وائی آکسائیڈ کے تبادلے کی صلاحیت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

## سانس کے نظام کے مسائل

..... دسمہ بروکائیٹس۔

..... گیسوں کے تبادلے یا روکاٹ بننے والے عناصر۔

..... سمپھروں میں پانی بھر جانا۔

..... دھواں کا اندر جانا۔ یعنی کاربن مونو آکسائیڈ کا اندر جانا۔

Reiki treatment suggestion for lungs problems

Treat positions:

Head: H1, H3, H4

Body: B2, B3, B4

Legs and feet: L2, L3

Back: BA2, BA4

## لبہہ کے مسائل

### (Problems of Pancre)

لبہہ ایک بہت بڑا عضو ہے جو کہ پیٹ کے پچھلے حصے میں ہوتا ہے لبہہ ایک ایسا مادہ ہمارے نظام انہضام کو دیتا ہے جو کہ دوران انہضام ہماری چربی پروٹین اور کاربو

سے بڑی نرو ہے اور یہ کمر کے نچلے حصے سے شروع ہو کر کولھوں سے ہوتی ہوئی جسم کے نچلے حصے تک جاتی ہے۔

شیائیکا کی تکلیف میں اس نرو میں شدید قسم کی درد یا دھن ہوتی ہے نچلے پھرنے میں کافی دشواری کا سامنا ہوتا ہے اور کولھے اور ٹانگیں میں کافی بھاری پن محسوس ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for sciatica

Treat locally and positions:

Head:

Body: B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA5

## سائی نس (Sinusitis)

Reiki treatment suggestion for sinusitis

Treat positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B1, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA4

## ٹنٹیس (Tinnitus)

کان کی بیماری ہے جسم میں کان میں گھنٹی بجنے کی آواز آتی ہے اور یہ ایک معمولی بیماری ہے لیکن کبھی کبھی بہت زیادہ مسئلہ پیدا کرتی ہے۔

## پروستٹیٹ کے مسائل

### (Prostrate Problems)

پروستٹیٹ کے مسائل کا تھکار 50 سال سے زائد کے مردوں میں ہوتے ہیں یہ ایک اخروٹ کے سائز کا غدود مثانے کے نیچے واقع ہوتے ہیں پروستٹیٹ انسانی زندگی میں اہم کام سرانجام دیتا ہے عام طور پر اس کی علامتیں 50 سال کی عمر کے بعد نمایاں ہوتی ہیں اس کے سب سے بڑا مسئلہ اس کے سائز کا بڑھنا ہے جس کی وجہ سے یہ پیشاب کے اخراج میں روکاوٹ بنتا ہے جو کافی تکلیف دہ ہوتا ہے اور باقاعدگی سے فرا کھائی جائے تو اس کی تکلیف کم ہو جاتی ہے لیکن اگر تکلیف پھر بھی ختم نہ ہو تو اس کا اصل سر جری ہوتا ہے لیکن اب اچھی دواؤں بازار میں دستیاب ہیں۔ جس کے باقاعدگی کے کھانے سےفاقہ رہتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for prostate problems

Treat positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B5, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA3, BA4

## شیائیکا (Sciatica)

شیائیکا کا درد شیائیکا نرو کے وزن کی وجہ سے ہوتا ہے اس کا درد کمر کے نچلے حصے سے شروع ہو کر کولھوں سے ہوتا ہوا نیچے ٹانگہ میں سفر کرتا ہے شیائیکا نرو جسم کی سب

Reiki treatment suggestion for  
tinnitus

Treat positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B1

Legs and feet: L2, L3

Back: BA5

## تھائی رائیڈ (Thyroid)

ہمارے جسمانی نظام میں تھائی رائیڈ ایک اہم غدود ہے اور یہ وہ ہارمون پیدا کرتا ہے جو کہ ہمارے جسمانی نظام کے میٹابولک ریٹ کو متوازن کرتا ہے۔

تھائی رائیڈ گلینڈ ایک مادہ جو کہ آئیوڈین کی مدد سے پیدا کرتا ہے یہ مادہ ہمارے تمام غلیات کے لئے ضروری ہے ان کی بڑھوتری اور نشوونما کے لئے۔ یہ ہمارے جسم کے میٹابولک ریٹ کو نہ صرف مانیٹر کرتا ہے بلکہ اس کی مدد بھی کرتا ہے اس کے اہم ترین کاموں میں دل کی دھڑکن، بلڈ پریشر، جسمانی درجہ حرارت اور ہماری غذا کو ہماری توانائی میں بدلنے کے درجہ کو کنٹرول کرتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for  
thyroid problems

Treat locally and positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B1, B3, B4, B6

Legs and feet:

Back:

## دوران حیض محسوس ہونے والی اکڑن (Cramp)

دوران ماہواری محسوس ہونے والی اکڑن کی تکلیف زیادہ تر پیٹ کے نچلے حصے یا اس کے آس پاس محسوس ہوتی ہے یہ تقریباً ماہواری یا حیض سے پہلے ہونی والی علامات کی تکلیف جیسے ہی ہوتی ہے۔

اس سلسلے میں یہ کہہ جاتا ہے کہ PMS اور Cramp دونوں کے ہی تجربات سے عورتیں گزرتی ہیں اور دونوں قسم کی تکلیف کا زیادہ تر خاتمہ تین تین کو سامنا ہوتا ہے۔ دوران حیض اکڑن معمولی تکلیف سے لے کر بہت زیادہ درد تک ہو سکتی ہے۔ معمولی اکڑن ایک درد کی مانند ہوتی ہے اور تھوڑی دیر کے لئے ہوتی ہے جبکہ تکلیف زیادہ ہونے کی صورت میں بہت زیادہ بھاری پن پیٹ کے نچلے حصے میں محسوس ہوتا ہے جو درود زمرہ زندگی کے معمولات پر اثر انداز ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for menstrual pains

Treat positions:

Head: H2, H3,

Body: B1, B4, B5, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA3, BA4

## گردے کی تکلیف (Kidney Problems)

گردوں کی کئی بیماریاں ہیں جن میں کیٹھر، پتھری اور گردوں کا نفل ہو جانا شامل ہے۔ صحت مند گردے ہمارے خون کو صاف کرتے ہیں اور ہمارے جسم کے فاسد

## ریکی جانداروں پر

ریکی کا استعمال نہ صرف انسانوں پر بہت مفید ہے بلکہ دوسرے جانداروں، چرند، پرند، پودے اور جانوروں پر بھی بہت مفید ہے اور ان کے بہت اچھے اثرات ہوتے ہیں۔ مغرب میں لوگ اپنے پالتو جانوروں کو بیماری میں ریکی دیتے ہیں۔ میرا پنا ذاتی مشاہدہ ہے کہ میں اپنے پودوں کو ریکی دیتا ہوں، جس کے بعد بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اکثر ان کی نشوونما میں اضافہ دیکھنے میں آتا ہے۔

## ریکی ادویات پر

ریکی ایک شفا بخش عمل ہے اور جب کسی بیمار شخص کو ریکی دی جاتی ہے تو اس کی بیماری میں کافی حد تک افاق ہوتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ اگر وہ ادویات کو بھی ریکی دے تو اس کی تاثیر میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے اور اچھے اثرات مرتب ہوتی ہیں۔

مادوں کو دور کرتے ہیں ہمارے گردے صحت کے لئے بہت ضروری ہیں اگر کسی کے گردے کام کرنا چھوڑ دیں تو اسے خون کے دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے بھوک کم ہو جاتی ہے خون میں لال ذرات بننا کم ہو جاتے ہیں اس سے جھکن کے آثار نمایاں ہوتے ہیں جب ایسا ہو تو فوراً طور پر کسی ماہر معالج سے رجوع کریں۔

Kidney problems treatment suggestion for Reiki  
treatment suggestion for  
kidney problems

Treat positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B6

Legs and feet: L1, L3

Back: BA3, BA4

## عام بیماری کا ریکی سے علاج

عام جسمانی بیماریوں ریکی سے علاج کا طریقہ کاریہ ہے کہ ہم پورے جسم کے مختلف حصوں پر ریکی دیں عموماً اس طرح سے صحت کافی بہتر ہو جاتی ہے اس کا طریقہ کاریہ ہے کہ جسمانی چکرا زیا تو اتائی کے مراکز پر ریکی دی جائے تو ان چکراز کے متوازن ہونے اس سے متعلقہ بیماریوں بھی ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

## حرف آخر

علم ریکی مکالمہ سازی سائنس میں شمار ہوتی ہے۔ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد اپنے طور پر کوئی مشق شروع نہ کرو جیسے گا کیونکہ جب تک آپ ریکی سے ہم آہنگ نہ ہو جائیں اس وقت تک اس کی مشق شروع نہ کریں اور جو لوگ ہیلرز یا ماسٹرز ہیں ان سے گزارش ہے کہ وہ بیماریوں کی دینی گائیڈ سے مدد حاصل کریں جو کہ بہت مفید ثابت ہوگی۔

میں اپنے ان دوستوں اور ساتھیوں سے جو کہ علم یوگا یا ریکی کا علم جانتے ہیں اور باقاعدہ اس کو بطور پیشہ اپنایا ہے ایک گزارش کروں گا کہ خود سے کوئی بیماری تشخیص نہ کریں یعنی ڈاکٹر بننے کی کوشش نہ کریں، تاوقتیکہ مریض کسی مستند ڈاکٹر سے اپنی بیماری کی تشخیص نہ کروالے یا اپنی پریکٹس کسی ڈاکٹر کے ساتھ کریں تاکہ آپ اپنے مریض کا درست علاج کر سکیں۔

انیس احمد



yoga\_is\_life@hotmail.com

یوگا اور ریکی ماسٹر انیس احمد  
کی دیگر کتب

☆ یوگا زندگی ہے مر چو

☆ اخترہ والذین یررحم فرما..... آمین

☆ گارپورشیگا

☆ پانچام (پانچو) نامی

☆ یوگا لکھی

☆ یوگا غائی کے

☆ مکتبہ پبلشرز

مکان نمبر 12 مہارک گل، نزد مدرس مسجد امداد آباد کراچی۔ فون: 2770057

Cell : 0345-2301978, E-mail : maktibepublishers@hotmail.com